كتاب روضة الاصحا نعلوب ١٩

معجون العلب لحجر الكلى والمثانة

لب بزر بطيخين لب بزر خيار لب بزر قرع حب كاكنج

نانخواه بزر كرفس بزر رازيانج حب القلب حجر اليهود

اجزاء سواء يدق وينخل ما يمكن نخله عسل ثلثه امثال الادوية

الشربة منه درهمان مع شراب الحسك او شراب الجبل

معجون جوزي للفقير سحي ينفع في قطع دم الباسور نفعا بينا وله تفريح باعتدال وتقوية المعدة على كل حال

مصطكى	كونلك	كبابه	جوز هندي	اكر	زنجبيل	قرنفل	جوز بوا
درم ٢٠	درم ٢٠	درم ٢٠	درم ٢٠	درم ٢٠	درم ١٠	درم ١٠	درم ١٠

زعفران	افيون	مسك جلد دك	عنبر جلد دك	عسل
درم ٢	درم ٤	٢	٨	درم ٤٠٠

معجون سفرجل لابي الصالح رحمه الله

سفرجل مع قشره المنقى عن بزره	مصطكى	جوز بوا	قرنفل	زنجبيل	زرنباد	كبابه	مسك
درم ١٠٠	درم ٣٠	درم ١٥	درم ١٥	درم ١٠	درم ١٠	درم ١٠	حبه ٤

كندر ١٥

سكر صافي درم ٥٠٠

يطبخ السفرجل في اناء مغطى مطين بالعجين الى ان لا يبقى من الماء الا القليل ويحرر ثم يصفى بمصفاة النحاس ويكون كالعجين ويوخذ قوام السكر ويلقى عليه السفرجل ثم الاجزاء بعد السحق التام ويغلى حتى اذا اخذ في البرودة يلقى عليه المسك المسحوق بالسكر القليل ثم فيحرك بعود الاشربة الى ان تم الامتزاج فيحفظ ويتناول عجيب للمعدة واصلاحها ومقدار الشربة منه ثلثة دراهم

شراب اصول

قشر اصل کرفس	اصل رازیانج	قشر اصل هندبا	قشر اصل کبر	بزر رازیانج
درم ٦٠	درم ٦٠	درم ٦٠	درم ٣٠	درم ٤٠
بزر کرفس	بزر هندبا	انجیر	قزل اوزم	اذخر
درم ٤٠	درم ٣٠	عدد ٣٠	درم ٨٠	درم ٢٠
سنبل هندی	سلیخه	اسارون	عسل	
درم ٢	درم ٢٠	درم ٢	اوقیه ٣	

نقر البول سدوکی دوتولان کمسنه دلوجه بغله کوک صوبی ایله قیناتوب فی الحال سدوکی آچله بغرلی قادغنده طاش اولورسه هلیون شرابی هرکون ایچوره لر صفتی بودر هلیونی دوکه لر دخی صو صاچه لر اصلنه صقالر الوب اللی درهم یکرمی بش درهم بال قتوب قوامه کتوره لر دافی رازیانه صویی ایله قاذن جکر دکنک ایچیچ هلیون ایله پشوردوب ایچوره لر شراب اصول دخی ایودر نوع دیکر کندوسی دوکوب برابر شکر قتوب اوچ کون کونده بر درهم ایچوره لر ایودر نوع دیکر برکسنه تک بولی دوتلسه بو درهم کوکرجین ترسین شکر ایله دوکوب صفوف ایدوب بدرسلر در حال آچله بو کرکده اولان طاشه دمور دکنی ایودر قیناتوب صوین ایچوره لر طوبالاق دخی ایودر دوراق اوتی دخی ایودر ذکرندن قان کلسه دوردیجی درهم تاوج تخمین اوچ کون بیوره لر کتمزسه تکرار ایده لر بیل صوقلغین دخی کیدر سدوکی دورمیان آدم اوردکردیلینی یه خوش اوله سلس البول ایچون بلوط وقرصانی وکوکنارث وطوبلاق داسقطوس برابر دوکه لر شکر ایله قرشدوروب بر درهم یه لر سلس البول ایچون انزوروت درزمنق وطوبالاق وکمون وکوکنار دباشیر دبلوط ومرسین تخمین بشر درهم وقره اوزم اللی درهم وزفت یکرمی درهم بشقه بشقه سحق ایدوب بعده جمع ایدوب معجون ایده لر هر کیجه اوچ فندق مقداری یه لر باش دکوز آغریسی ایچون ودیش اغریسی ونازله ایچون جوز مقداری ابولادن بر قاشق زیت یاغیله اریدوب ایچی ایله دیه یه اوره لر یاتوب اویویه لر دفع اوله باذن الله تعالی عورت سود بال قتوب ایچورسلر قاسق ده اولان طاشی پاره پاره ایدر نوع آخر بر درهم کوکرجین ترسین بر درهم شکر قتوب ایچوره لر طاشی پاره پاره اتمز درهمدن زیاده اولمیه کوچک واشی ایسه یارم درهمدن زیاده اولمیه دیوکل لانث رالذکر فی کل صباح ثلثة دراهم من بذر الفجل فهو مجرب دفع باصور ایچون طقوز درهم اکلون النمش قره جاوت دود درهم آرپه اونی ایکی یومورطه نک آغی ایله ایچی ایدوب نخود مقداری حبلر ایدوب افتاده وصباحده بر دانه سین استعمال ایده مجربدر

نقر البول دمردکنی بر قبضه ایکی کوجی یاپراغی ایکی قبضه اوچ دقیقه صو ایچنده قیناتوب نصفی قلدقده سزوب صباح واخشام ایسجاق ایکیشر فنجان ایچه لر واکوجی چچکینک خمیرسندن صباح واخشام مطبوخ مذکور ایله بشر درهم مقداری استعمال اولنه عسر بولی وطاشی دفع می کیدر باذن الله تعالی فعو مجرب



استعاره من الملك ... العبد الى الله ... ابو محمد ... عفى عنه

الملک سبحانه وتعالى واناعبده العاصی محمد حمدی ابن حسن الطیب عفی عنهما وعمن ... سنه ١٢٣٢



روضة الاصحاب ودوحة الالباب فی الطب مختصر الحفة محمد بن ابراهیم الشهیر ببیک زاده المتطبب للسلطان احمد خان مشتملا علی السنه الضروریات ورتبه علی عشر روضات ادراها فی ماهیة الصحة وفرغ فی لیلة القدر من سنة اربع عشر والف اوله الحمد لله الذی الهم الانسان بحکمته علم الطب ولمحمد بن الحسن الطبیب کتاب فی مختصر ترجم کم الروضة المذکورة من اسامی الکتب الکاتب جلبی

قد وقف هذه النسخة الجلیلة السلطان الاعظم والخاقان المعظم مالک البرین والبحرین خادم الحرمین الشریفین السلطان ابن السلطان السلطان الغازی محمود خان وقفا صحیحا شرعیا لمن طالع واستنسخ واعتبر وتعلم وانا الساعی صاحب ... احمد شیخ زاده المفتش باوقاف الحرمین الشریفین عفی عنهما



درم ...

الحمد لله الذي الهم الانسان بحكمته علم الطب لحفظ صحة الابدان وخلق انواع
الاغذية والادوية بقدرته لازالة المرض بقدر الامكان والصلوة على سيدنا
وطبيب قلوبنا محمد الذي قال العلم علمان علم الابدان وعلم الاديان وعلى اله
وصحبه المداوين للقلوب القاسية بحكم القران وبعد فيقول الفقير الى
الله المجيب محمد بن ابراهيم الطبيب لما رايت العلم فيمن تحلى به ادرك
الغاية القصوى وفاز بالمقصد الاقصى يؤيد ذلك ما ورد في فضله
ومناقب اهله من الايات البينات والاخبار المتواترات والمشهورات كقوله
جل جلاله يرفع الله الذين امنوا منكم والذين اوتوا العلم درجات
وكقوله عليه السلام فضل العالم على العابد سبعين درجة ما بين
كل درجتين كما بين السماء والارض فعلم الطب من بين العلوم كان
ارفعها مكانا وانفعها غاية لكون موضوعه بدن الانسان الذي هو
اشرف مواليد الاركان والناس يحتاج اليه في كل حين وان وحين ومكان
ولذلك اجتمعت الامم والديانات واتفقت الكلم والشهادات بفضل
صناعة الطب وجلالتها وعلو مرتبتها ونجابتها لان تحصيل جميع
الفضائل النفسانية موقوف على الصحة وحفظها وازالة الامراض
ودفعها وهما لا يحصلان بدون الطب فتحصيل الفضائل النفسانية واجب

عقلا وشرعا وزيادة التحقيق ان تعلم الطب واجب لان هذا العلم يقتضي
دفع الضرر عن النفس ودفع الضرر عن النفس واجب فتعلم الطب واجب لانا
نرى الاوجاع والالام قد تشتد بالناس فاذا داووا بادنى شيء زال
ذلك الالم عنهم باذن الله سبحانه ولما ثبت الامر كما ذكرناه الفت
بعد مطالعة اكثر الكتب الطبية والكنانيش الحكمية الكتاب المسمى بروضة الاقحا
ودوحة الالبا المشتمل على زبدة ما يجب استحضاره من الستة الضرورية
في تدبير الصحة البدنية مستفيضا في جالب النفع والضرر على ما جرى عليه الفضلاء
والقدماء واعتمدت في تحقيق المرام وتقرير الكلام في ذلك المقام على
تحقيقات الشيخ الرئيس من القانون وشروحه والتمس من الناظرين في هذه
الروضات والمتاملين في تلك الدوحات ان لا ينظروا الى من قال بل ينظروا
الى ما قال فان بالحق يظهر مراتب الرجال لا بتقادم الازمنة والاجال
ان يتشبثوا بذيل العدل والانصاف ويعرضوا عن طريق الجور والاعتساف
وان يصلحوا مواقع الخلل ومواضع الزلل فاني بالقصور في هذه الصناعة
لمعترف ومن بحار فيض الفضلاء المنصفين لمغترف واسال الله سبحانه
ان يعصمني عن الخطاء والزلل في جميع ما صدر عني من القول والعمل وجعلته
رسما لخدمة على حضرة ينتسب لدينه الوية التعظيم لامر الله ويرتفع عنده
اعلام على خلق الله وهو ظل الله في الارضين ويتمسك عدله على ذلك
دليل مبين بيته الكريم قبلة اصحاب الحاجات على التحقيق ولذا يجولون اليه من كل
فج عميق بابه العظيم معظم مواقف العلماء وجنابه الكريم اعظم مقاصد الفضلاء

الذي رفع لواء الفضل في ايام سلطنته الى القبة الخضراء وزين نجوم العلم في اعوام
دولته بالنور والضياء واستعلى كواكب العلماء والفضلاء في تربيته الى اوج السماء
واستقر منازل العلماء في مملكته بمطالع العلى واستنار الايام بنشر محامده من
السمك الى السماء كلامه الموجز قانون للانام في نظم الايام وفي احكامه شفاء الالام
الذي تكل عن احصاء كمالاته السنة الاقلام وتزل في تعداد بعض مناقبه اقدام
الافهام على جلالة قدره تشهد ايات اسمه النصوص لانه المجاهد في البر والبحر
مع الذين يقاتلون في سبيله صفا كانهم بنيان مرصوص السلطان ابن السلطان
سلطان احمد خان ابن سلطان محمد خان جعله الله تعالى محمودا في كل فعاله وتعالى
واعطاه مناه واهلك اعداه وجعلهم فداه بمحمد الذي اصطفاه واله وصحبه
المتبعين هداه وها انا اشرع في المقصود بعون الله الغفور الودود فاقول
هذا الكتاب مرتب على عشر روضات الروضة الاولى في ماهية الصحة و
موضوعها الروضة الثانية في ماهية الهواء وتدبيره الروضة الثالثة
فيما يوكل ويشرب وما يتعلق بهما من التدبير الروضة الرابعة في الحركة
والسكون البدنيين الروضة الخامسة في النوم والتيقظ الروضة
السادسة في الحركة النفسانية الروضة السابعة في الاستفراغ والاحتباس
الروضة الثامنة في الجماع ومنافعه ومضاره وتدبيره الروضة
التاسعة في احوال الحمام وتدبيره فيه الروضة العاشرة في الانذارات
من الحوادث الردية الروضة الاولى في ماهية الصحة واقسامها وموضوعها
اعلم ان الصحة على ما عرفه الشيخ في الفصل الاول من القانون انها ملكة او حالة

تصدر عنها الافعال من الموضوع لها سليمة اقول ولا ينكر عليه التردد في الجنس
لان قصده ان يكون الصحة هيئة نفسانية والهيئة النفسانية اما ان يكون
متمكنة فيقال لها ملكة واما ان لا يكون متمكنة فيقال لها حالة فكانه يقول ان
الهيئة النفسانية على كلي قسميها اذا صدرت عنها الافعال من الموضوع لها سليمة
كانت صحة وجالينوس يزيد في الحد ويقول كلها سليمة وهذا يستلزم ان يقول
بحالة لا صحة ولا مرض كمن عينه سليمة وباذنه او لسانه افة ومن ليس له
صحة تامة ولا مرض تام كالناقه والشيخ والطفل ومن يصح في وقت ويمرض
في اخر كمن يصح في الشتاء ويمرض في الصيف والاصحاء ثلثة اصناف
صحيح في الغاية كالشاب المعتدل المزاج الصحيح التركيب وصحيح دون
الغاية وهو الذي لا يدوم من صحته شيء كالمحرور او المبرود في اصل الجبلة
مع ان افعاله سليمة جارية على ما ينبغي صادرة عن ذلك المزاج وصحيح
مشرف على المرض كالممتلي من الدم المهياء لان يلاقيه هواء يعفن ذلك
الدم او غذاء او ينفتح شيء من العروق واذا عرفت ماهية الصحة
واقسامها فاعلم ان لكل من العلوم والصناعات موضوعا هو محل البحث
فيما يراد من علم او صناعة باعتبار العوارض الذاتية لا باعتبار الخصوص
والعموم كالالفاظ للنحو والمعاني المعقولة للمنطق والجسم من جهة التغير
والحركة للعلم الطبيعي ومن جهة كونه ذو ابعاد للهندسي وكذلك الخشب
موضوع لصنعة النجارة والحديد للحدادة وموضوع الصحة هو بدن الانسان
من جهة صدور الافاعيل عنه فاحتيج بالضرورة الى معرفة بدن الانسان

من تلك الجهة وقد ثبت في العلوم الحكمية ان الشيء انما يعلم من اسبابه ومباديه ان كان له سبب
والامور العارضة الذاتية اللازمة له وثبت ان الاسباب التي يبحث عنها الشيء اربعة
لان السبب اما ان يكون داخلا في ماهية المسبب او خارجا عنه فان كان داخلا فاما
ان يكون ماهيته وجوده بالقوة او بالفعل فان كان بالقوة فهو المادة وان كان
بالفعل فهو الصورة وان كان السبب خارجا فان كان هو الذي طبع الصورة في المادة
فهو الفاعل وان كان الذي من اجله طبع الطابع الصورة في المادة فهو الغاية فالسبب اذن
مادي وفاعلي وصوري وغائي والمادي منه القريب هو العضو والروح والبعيد
منه الاخلاط التي تتولد منها العضو والروح وابعد من ذلك وهو الاركان والسبب
الصوري هو المزاجات والقوى والفاعلي هو الست الضرورية وهي الهواء والماكول
والمشروب والحركة والسكون والنوم واليقظة والاحتباس والاستفراغ
والحوادث النفسية والسبب التمامي هو الافعال واما ما سوى السبب الفاعلي
من الاركان والامزجة والاعضاء والقوى والارواح والافعال فقد بسط
الشيخ الرئيس في القانون في موضوعاته المفيدة ما يحتاج كل متكلم من الاطباء
ان يأتي بمثله ما بنقصه وبغيره ونحن الان نتكلم في الاسباب الفاعلة الضرورية التي
لا بد منها التقلب والتصرف فيها فنأتي بها روضة روضة وبالله المستعان وعليه التكلان

الروضة الثانية في ماهية الهواء وتغيراته وما يتعلق به وهي احد عشر دوحات

الدوحة الاولى في جوهر الهواء وتاثيره في الابدان اعلم ان الهواء جسم بسيط خفيف
مشف بالنسبة الى الماء والارض وطبعه حار رطب وموضعه الطبيعي فوق الماء
وتحت النار لكن ينبغي ان يعلم ان الهواء المحيط بابدان الناس ليس بتام البساطة

لاسيما

لاسيما المستنشق عند الترويح لما يحصل فيه من الاستحالة بالسخن المخالط له من طبع النار
فصار كانه هواء يخالطه نارية وصح لان يمد الروح الذي توفر في تركيبه الهواء
والنار الخفيفان وقل مقدار غيرهما وانما قلنا الهواء المحيط بابداننا ليس بتام
البساطة لانه يحصل له الاستحالة الى الحرارة بملاقاة سطح الارض عند قرب
الشمس ولما ينفذ فيه من الابخرة والادخنة المتصعدة من بطون الارض لشعاع
الشمس واشعة الكواكب والابخرة وان لم تخالط الهواء كل المخالطة لا بد ان
تحيله احالة ما لنفوذها ومرورها فيه والهواء اربع طبقات الاولى ما ارتفع عن سطح
الارض الى اربعة عشر فرسخا وهذه الطبقة في اكثر الاحوال لا يخلو من مخالط
يخالطها اما من بطن الارض او من سطحها او مما ينحل من الاجسام المركبة عند
انحلالها وتسمى هذه الطبقة النسيم الثانية هي التي وصلت اليها الابخرة
من الطبقة التي دونها بتصعيد الحرارة اياها ثم ذهبت تلك الحرارة التي صعدتها
فما قصد الابخرة في العود الى الطبيعة المائية التي منها تصعدت فيطرد عنها
ما يقتضيه الطبيعة المائية من البرد الشديد فيجمد فان طبيعة الماء تقتضي ان يكون
جامدا غير سيال ويدل على ذلك ما يشاهد في البلاد الشديدة البرد من
جمود الغدران والانهار وذلك عند ضعف الشعاع المميل وهنالك
يحدث السحب والصواعق والزرقة التي يظن انها لون السماء وانما يتخيل فيها
مثل الزرقة المتخيلة في رود نيل مصر وغيره على ما حكى الشيخ في طبيعيات الشفاء
واذا انشات السحب فيحملها الرياح وحركتها قوية فيحصل للسحب من حرارة الحركة
ومن شعاع الشمس الملقى عليها ومن سخونة الهواء المتصعد اليها من تحت

ما يحل جمودها فيتحلل قطرا وان لم يحصل شعاع الشمس الى السحب ولم ينحل جمودها نزل الثلج كما يكون في البلاد الباردة بقدرة العزيز العليم وهذه الطبقة تسمى الزمهريرية وبعدها يكون في مسافة يسيرة وهي بعد سبعة عشر فرسخا عن الارض والطبقة الثالثة ما ارتفع عن كرة الزمهريرية وهواؤها خال عن كل المخالطات والمؤثرات مما دونه اذ لا يصل اليه شيء من تسخين ما فوقه من الطبقة النارية لاجل الطبقة الاخرى التي بينهما فيصح ان يقال ببساطته والطبقة الرابعة ما ارتفع من تلك الطبقة وهذه الطبقة مما يسخن بالنار التي تحت فلك القمر على ما يراه المشائي ويتكون فيها ذوات الاذناب والنيازك والاعمدة ونحوها وربما توجد هذه المتكونات متحركة بحركة الفلك تشيعا له على ما حققه الشيخ في طبيعيات الشفاء والنجاة والهواء في اول وروده بالاستنشاق الى البدن يكون بالنسبة الى الروح الحيواني باردا مهيئا للتجاذبه ومسكنا لحرارته فاذا سخن بالحرارة الغريزية في الكامنة من الجوهر اللطيف قبل الاستحالة الى الروح الحيواني الحار الغريزي على ما ذكره جالينوس من ان الروح متولد من الهواء المستنشق او يمد الروح ببرده على ما حققه الفاضل البقراط وما الكامنة غليظا يخالطه ارضيته ما ولم يقبل الاستحالة الى الروح الغلبي ولا يمكن امداده على المذهبان مميزته القوة المميزة ودفعته الطبيعة عن الروح ونقيته منه واخلت المكان لغيره مما يرد بعده من هواء بارد لتعديل الروح ويتم ذلك بالتنفس المركب من هاتين الحركتين وهما الانبساط الجاذب والانقباض الدافع من الرئة ومن مسام البدن فلذلك كان صلاحه وحفظه على جودته سببا عظيما قويا في اصلاح حال ارواحنا ومزاج ابداننا وفساده

بالضد

بالضد **الدوحة الثانية** في طبايع الفصول اعلم ان تغيرات الهواء ثلثة اقسام طبيعية وهي تغيرات الفصول وخارجة عن الطبع وهي الحاصلة من عروض البلاد والتربة والبحار والجبال وسماوية وهي الحاصلة من اجتماع ادوار مع الشمس وغيرها ولما كان اوقات السنة من اقوى الاسباب في تغير الهواء كان كل فصل من فصول السنة يؤثر في الخلط الغالب فيه لسبب مزاجه الخاص به فيلزم من ذلك انه متى تغير مزاج الهواء عن واجبه تغيرت الاحوال واستحالت فيتغير مزاج البدن الملائم له وينتقل من حال الى حال اعلم ان المراد من الفصول عند الاطباء ليس نزول الشمس احدى الاعتدالين او الانقلابين كما هو مشهور عند المنجمين بل الربيع عندهم هو زمان نشو النبات والاشجار وعدم الاحتياج فيه في البلاد المعتدلة الى الدفاء من البرد والترويح من الحر لعيد بهما وهذا الفصل معتدل لبعاد الرطوبة الشتوية واقبال الحرارة الصيفية فلذلك يبتدي نشو الاشجار فيه وهو افضل الفصول اذا كان على مزاجه الطبيعي وصف رجل الربيع واحسن فقال الارض في الربيع زمردة والاشجار وشي والهواء مسك والنسيم عنبر والماء راح والطيور قيان قلت وهو في البلاد المعتدلة قريب من الربيع عند المنجمين الذي هو انتقال الشمس في ربع الفلك من رأس الحمل الى نهاية الجوزاء ولا يبعد رأي الاطباء عن رأي المنجمين بعد الكثيرا والخريف مقابلة الربيع وهو زمان تغير لون ورق الشجر وسقوطه وطبعه بارد يابس بالنسبة الى الصيف اما برده فلبعد الشمس عن السمت الموجبة سخونة هواء الصيف لكن البرد فيه لم يستحكم كما في الشتاء واما يبسه فلتقدم

وانما قيد بالمعتدلة لان العادة ان يكون الربيع افضل الفصول
فيحتاج الى [illegible] وانه [illegible]
[illegible] فصل برودة فيحتاج الى الادثار
عند [illegible] البرد

الصيف المحلل المجفف ولنقصان المرطب مثل الانداء والامطار التي ترطيب الهواء
انما يكون لكثرة وقوعهما والصيف جميع الزمان الحار لقرب الشمس من مسامتة الرؤس
قال الشيخ في القانون ان الصيف حار يابس لقرب الشمس من سمت الرؤس
وقوة الشعاع الفايض عنها الذي يتوهم انعكاسه في الصيف اما على زوايا
حادة جدا واما ناكصة على اعقابها في الخطوط التي نفذت فيها فيتكثف عندها
الشعاع وسبب ذلك في الحقيقة ان مسقط شعاع الشمس منه ما هو بمنزلة مسقط
السهم من الاسطوانة والمخروط كانه ينفذ من مركز جرم الشمس الى ما يحاذيه ومنه ما هو
بمنزلة البسيط والمحيط او المقارب للمحيط وان قوته عند السهم اذ التاثير يتوجه
اليه من الاطراف كلها واما ما يلي الاطراف فهو اضعف ونحن في الصيف
واقعون في السهم او بقرب منه ويدوم ذلك علينا لسكان العروض
الشمالية وفي الشتاء بحيث نقرب من المحيط ولذلك ما يكون الضوء
في الصيف انور مع ان المسافة من مقامنا الى مقام الشمس في اقرب اوجها
ابعد اما نسبة هذا القرب والبعد فيتبين في الجزء النجومي من الجزء الرياضي
واما تحقيق اشتداد الحر واشتداد الضوء فهو يتبين في الجزء الطبيعي انتهى
كلامه ولما علم ان سبب حرارة الصيف بما حققناه من كلام الشيخ بقي ان
نذكر سبب يبس الصيف فنقول ان يبسه انما يكون لوجوه الاول ان
الحرارة الشديدة فيه محللة للرطوبات فظهر يبسه الثاني ان حرارة الصيف
مشاكلة للطبيعة النارية وهي يابسة الثالث ان قلة الامطار والانداء
موجبة للجفاف لا محالة والشتاء جميع الزمان البارد اعلم ان طبيعة الشتاء

باردة

باردة رطبة اما برودته فلان الشمس فيه تكون في البروج الجنوبية فتكون بعيدة
عن سمت رؤس سكان الشمالية فيكونون واقعين في المحيط او بالقرب منه وذلك
يقتضي ان يكون تفرق الشعاع اكثر والضوء اقل وكل منهما يقتضي قلة الحرارة
فيكون هواؤه باردا بالنسبة الى هواء الصيف ورطبا جدا وذلك لقلة التحليل
فيه وقوة البرد المكثف للهواء المحيل له الى مشاكلة الطبيعة المائية ولكثرة ما يقع
فيه من الانداء والامطار **الدوحة الثالثة** في احكام الفصول في تاثيرها وتغايرها
اعلم ان كل فصل يوافق من به مزاج صحي مناسب للفصل في الكيفية المزاجية حتى
ان كان المزاج الصحي معتدلا كان الربيع موافقا له وان كان حارا يابسا كان الصيف
يوافقه وعلى هذا اختلف في ان هذا الحكم هل يصح على اطلاقه اولا فذهب اكثر
الاطباء الى الاول بناء على ان الصحة تحفظ بالمثل والمرض يداوى بالضد
وخالف بعضهم منهم العلامة الشيرازي ودليلهم ان المحرور يلزمه ان لا يتضرر بالصيف
والمبرود بالشتاء ومن اراد التفصيل في ذلك فعليه بشروح القانون وكل
فصل يخالف ويضر من به سوء مزاج مناسب للفصل لتقويته سوء المزاج وافراط
اخراجه عن الاعتدال الا اذا خرج الفصل عن الاعتدال جدا مثل ان يكون
الصيف باردا رطبا والشتاء حارا يابسا والكل ردي موجب للمرض
فيخالف ويضر المناسب وغير المناسب لان كل افراط وتفريط عدو للطبيعة
مضعف للقوة مناف للصحة وايضا ان كل فصل ينفع المزاج المرض المضاد
للفصل لكون شفاء الامراض بالضد واذا جاء فصلان متواليان على طبيعتهما
وكانا متضادين ولم يقع افراط في المقدار متمادي في الزمان كورود الربيع

الشتاء اى البارد اليابس على الشتاء الجنوبى اى الحار الرطب لكان لحدوث الثانى
بالاول موافقا بالابدان معتدلا لها فان كربيع البارد اليابس يتدارك جناية
الشتاء الحار الرطب لكون المعالجة بالضد لما مر وكذلك ان ورد على شتاء
يابس جدا ربيع رطب جدا وتغير الزمان فى فصل واحد اقل جلبا للوباء من تغيره
فى فصول كثيرة لقصر زمان المؤثر فى الاول وطوله فى الثانى والهواء الحار الرطب
اقبل للعفونة من غيره لكون الحرارة فاعلة والرطوبة قابلة سيما اذا كانت الرطوبة
كثيرة والحرارة قليلة لان العفونة عندهم عبارة عن حبس حرارة يسيرة رطوبة
كثيرة وهواء الاماكن المختلفة الاوضاع التى بعضها مرتفع وبعضها منخفض اكثر تغيرا من هواء
الاماكن المستوية لكون الهواء المنخفض من الاماكن مسخنا والمرتفع مبردا ولعدم
تسلط الرياح على نقل ذلك الهواء فيدوم تاثير المفسد الارضى فيه من الابخرة
والادخنة وانفاس الحيوانات التى هى الابخرة المسخنة الفضلية المندفعة من
قلوبهم والعالية حالها لتسلط الرياح من الجوانب كحال هواء المستوية وخير
الفصول يجب ان ترد على واجباتها بان يكون الصيف حارا والشتاء
باردا لان الخروج منها سبب للامراض الردية وبان يكون الخريف معتدلا بين
الحرارة والبرودة وكربيع بين الكيفيات الاربع والسنة المستمر الفصول
على كيفية واحدة مثل ان يكون جميع السنة رطبا او يابسا او حارا سنة ردية
كثيرة الامراض المناسبة لكيفيتها ثم بطول مدتها فان كالفصل الواحد تثير المرض
اللائق به كالفصل البارد اذا وجد بدنا بلغميا حرك الصرع والفالج والسكتة
واللقوة والتشنج الامتلائى ونحوها من الامراض البلغمية والحار اذا وجد بدنا

صفراويا او

صفراويا حرك اثار الجنون وهى قرانيطس او مانيا او صبارا فان الكل من تلك
الامراض قد يطلق على الجنون والحميات الحادة والاورام الحارة فكيف اذا
استمرت السنة على طبع الفصل الواحد واى فصل استعجل فيه استعجلت امراضه
وحصولها فى الصيف والخريف لان تاثير الصيف فى التجفيف اسهل من تاثير البرد فى
الترطيب لشدة حرارته ولكون الحرارة اقوى الفاعلتين وعلى هذا يكون
التجفيف الحاصل من طول الصيف اقوى من الترطيب الحاصل من طول الشتاء
وترطيب اليابس فى الثانى اصعب من تجفيف الرطب وعلى هذا يكون المرض
الحادث من طول الخريف اكثر واصعب مما يحصل من طول الربيع ولانقلاب الفصول
تاثير عظيم فى تغير الاحوال ولو تغير الهواء فى يوم واحد من حر الى برد لتغير مقتضاهما
بالابدان كما قال ابقراط فى ثالثة الفصول متى كان فى يوم واحد مرة حر ومرة برد
فتوقع حدوث امراض خريفية واصح الازمان ما كان الخريف مطرا والشتاء لا عادما
للبرد ولا مفرطا فيه بالقياس الى احوال البلد والربيع مطيرا والصيف حارا
بحيث لم يخل من المطر فهو اصح ما يكون

الدوحة الرابعة

فى الهواء الجيد النافع
لتعديل الروح وتقويم الابدان الهواء الجيد هو الذى لا يخالطه شئ غريب من
الادخنة الردية والابخرة المؤذية كابخرة البطائح والاجام والخنادق والصهاريج
والمباقل التى فيها الكرنب والجرجير والاشجار الخبيثة كالشوحط والجوز
والتين فان هذه الاشياء المجاورتها مما يفسد الهواء ولا يكون فيه رياح عفنة
ولا تحتبس عنه الرياح الفاضلة ولا يكون المسكن محقونا غير مكشوف الا فى حال
الوباء الحادث من سبب امر سماوى فان المسكن المغموم فيها افضل واما الوباء

الحادث من سبب ارضي فان المكشوف افضل وكل ما هو اسرع الى التبرد اذا غابت الشمس
والى التسخن اذا طلعت فهو لطيف وما يضاده فبالخلاف وشر الاهوية ما يقبض
الفؤاد ويكون عاصيا على التنفس كانما يقبض على الحلوق **الدوحة الخامسة**
في كيفيات الاهوية ومقتضيات الفصول الهواء الحار يحلل الارواح والاخلاط والحرارة
الغريزية اما التحليل للارواح فبالتبخير وللاخلاط فبالتحليل وللحرارة الغريزية فبتوسيع
المسام وجذب الحرارة الغريزية الى الظاهر للمناسبة فيرخي البدن ويسخف الجلد
وتسيله للرطوبات اليه فان اعتدل الهواء حمر اللون بجذب الدم الى خارج وان افرط
صفره بتحليله واحراقه لما في ظاهر البدن من الاخلاط ويكثر العرق لما ينفتح المسام ويقل
البول لانصراف الرطوبات التي كان حقها ان يندفع الى المثانة الى الخارج ويضعف
الهضم بتحليل الروح والحرارة الغريزية وتدبير الباطن ويعطش بتحليل الرطوبات
وباحتياج الطبيعة الى اخذ بدل ما نقص منها وبتسخين القلب بوروده
عليه فان صادف في البدن رطوبة فضلية عفنها واحدث حميات عفنية والهواء
البارد يشد البدن بجمعه وتكثيفه ويعين على الهضم بحصر الحار الغريزي في الباطن
كما قال بقراط ان الاجواف في الشتاء اسخن ما يكون بالطبع ويكثر البول لاحتقان
الرطوبات وقلة تحللها بالعرق ونحوه من الوسخ والرمص ويقل الثفل لانعصار
عضل المقعدة وتكاثفها واستيلاء البرد عليها ومساعدة المعاء المستقيم
لتلك العضلة فلا ينزل الثفل لفقدان المساعدة الجاري على نزول ما ينزل منه فيبقى
الثفل في المجاري زمانا طويلا وينحل مائيته الى جهة المثانة فيخرج بالبول فلذلك
يقل مقدار الثفل والهواء الرطب يلين الجلد ويرطب البدن ولذلك يصير مهيا

لقبول الحميات

لقبول الحميات العفنة والهواء اليابس يحلل رطوبات البدن لاستنشاف الرطوبات الملينة ويجفف
الجلد والهواء الكدر يوحش النفس لوجهين احدهما انه يكدر جوهر الروح ويغلظها
ولذلك لا يكون مطاوعة سهلة الانطباع للحركة الفرحية الى الخارج وثانيهما انه
يفقد انشراح الروح ويحدث فيها ظلمة موحشة للنفس كما توحشها الظلمة الخارجية
ويثور الاخلاط لحدوث السدد في المجاري الضيقة بسبب غلظه فلا ينفذ فيها الاخلاط
فتحتبس وتتثور والتثور حالة كالغليان والفرق بين الغليظ والكدر ان الغليظ هو
المتشابه في خثورة جوهره والكدر هو المخالط باجسام غليظة ويدل على الهواء
الكدر والغليظ قلة ظهور الكواكب الصغار وقلة لمعان ما يلمع من الكواكب الثابتة
كالمرتعش وسبب الهواء الكدر والغليظ كثرة الابخرة والادخنة وقلة الرياح
الفاضلة ولكل فصل يرد على ابداننا احكام خاصية فالربيع اذا كان على مزاجه فهو
افضل فصل لاعتداله وهو مناسب لمزاج الروح والدم ومع اعتداله يميل
بسبب قرب الشمس عن سمت الرأس وسرعة حركة الميل عن الاعتدال الى حرارة
لطيفة سماوية ورطوبة طبيعية لزوال الرطوبة الفضلية الشتوية عنه ويحمر
اللون بجذب الدم الى الظاهر ويجري الاخلاط الراكدة المنجمدة ببرد الشتاء ويسيلها
من امكنتها بالحرارة اللطيفة السماوية فيهيج الامراض المزمنة كالماليخوليا وصاحبه
وغيره من الامراض بحسب موادها واذا طال اعتداله قلت الامراض الصيفية لتقصير
زمان الصيف وضعف حرارته فكانت امراضه قليلة وامراض الربيع
انصباب الدم وهو يطلع تارة للسحج وتارة للاسهال الكبدي والرعاف [illegible]
البحراني والماليخوليا المراري والاورام والدماميل والخوانيق القتالة وسائر الخراجات

وانصداع العرق لزيادة حجم الدم بحرارة ذلك الفصل ونفث الدم والسعال وخصوصا
الربيع الشتوي والسوداويين خاصة من يعم هذه الامراض وخصوصا السل ويحرك في المبلغمين
موادهم فيحدث السكتة والفالج واوجاع المفاصل ومما توقع في الامراض الحادثة
في الربيع بوساطة اعانتها للربيع على تحريك المواد بلبثه حدتها وكثرة من الحركات
البدنية لكثرة وقوعها في الربيع فان الشتاء بسبب برده وكثرة الامطار والثلوج فيه
يتعذر على الانسان الحركة والحركة مسخنة مثورة للامراض الربيعية ومنها حركة
من الحركات النفسانية كالغضب والفرح فان سبب كثرة وقوعهما في الربيع دون
الشتاء انما يكون بحرارة هواء الربيع فان حرارته تسخن المواد وتحرك الروح
الى ظاهر البدن فتصير مستعدة للفرح والغضب ولذلك يوجبهما ادنى امر
ومنها تناول المسخنات فان كثرة استعمالها في زمان الشتاء اكثر بسبب برد
الهواء فيستمرون على استعمالها واذا استمروا على استعمالها الى الربيع اعان على تحريك
المواد وسيلانها كالحركة والربيع موافق للصبيان ومن يقرب منهم لمناسبة مزاجه
بمزاجهم في الحرارة والرطوبة والشتاء اهون للهضم بحصر الحرارة الغريزية
ولقلة الفواكه فيه واقتصار الناس على الاغذية الحقيقية الخالصة عن الدوائية
كاللحوم وغيرها وقلة حركاتهم فيه على الامتلاء ولالتجائهم الى المواضع الدفئة
الحارة باعتدال وهو اكثر الفصول للمرة الصفراء لبرده وقصر نهاره مع طول
ليله المقتضي لزيادة البرودة وحقن المواد وكثرة استعمال الاغذية الغليظة
ولذلك كان الناس اشد احتياجا الى تناول المعاجين والملطفات والامراض الشتوية
اكثرها بلغمية ويكثر فيه امراض الزكام ويبتدئ الزكام مع حدوث الهواء الجنوبي ويتبعه

غذاء صرف

الدفئة المحفوفة والمكنونة بالستور والجدران

ذات الجنب

ذات الجنب وذات الرئة والبحوحة واوجاع الحلق ثم وجع الجنب ونفث والعطاس
والصداع المزمن وآفات العصب والسكتة والصرع كل ذلك لاحتقان المواد
البلغمية لتكاثف المسام بالبرد وتكثيرها لتوليد الفضل لها مع عدم تحللها والمشايخ
يتاذون بالشتاء ومن يشبههم من المبرودين لضعف حرارتهم الغريزية الذي يقاوم
البرد الخارجي والمتوسطون ينتفعون به لتعديل مزاجهم ويكثر الرسوب في الشتاء
بالقياس الى الصيف لعلة التحلل بسبب السكون فيه والصيف يحلل الاخلاط
لانه يخلخل المسام ويجذبها الى الظاهر ويضعف القوة بتحليل الارواح والحرارة
الغريزية ويضعف الافعال الطبيعية لافراط تحليله ويقلل الدم والبلغم
اما تقليل الدم فلضعف الهضم وفرط التحلل ومضادة طبيعته لمزاج الدم
واما تقليل البلغم فلعدم تولده واستعمال الاغذية فيه يقتضي عدم البلغم
ويكثر المرار الاصفر لموافقة طبيعة ذلك الفصل لها وكثرة استعمال الاغذية
القابلة للاستحالة الى المرار ويكثر في اخر الصيف المرار الاسود بوجهين
احدهما بسبب تحلل الرقيق واحتباس الغليظ واحتقانها لميلان اخر
هذا الفصل الى برد ما لمشابهته اول الخريف وثانيهما ان اخر كل فصل شبيه
باول الفصل الذي يليه ولا شك ان الفصل الذي يليه بطبيعته يقتضي
توليد تلك السوداء والصيف الحار اليابس يقوي المشايخ ومن يشبههم
من المبرودين ويصفر اللون بتحليله الدم ويقصر فيه مدد الامراض سيما
اذا كانت حارة يابسة لانها اذا كانت القوة قوية يعينها الهواء على
تحليل المادة ونضجها ودفعها واذا كانت ضعيفة زادها ضعفا بالارخاء

ويضعف القوة الحيوانية لانحلال الارواح
ويكثر فيه الحميات
والبثور ويضعف الهضم لتوجه الحرارة الى الظاهر صح

٩١

فسقطت القوة وما صاحبها والصيف الحار الرطب يطول مدد المرض ولذلك
يؤول فيه اكثر القروح الى الاكلة ويعرض فيه الاستسقاء وزلق الامعاء ولين الطبع
وتعرض في جميعها كثرة انحدار الرطوبات من اعالي البدن الى اسفل وخصوصا من الرأس
لان الصيف الرطب يملأ البدن رطوبات سيما الرأس فان انحدرت الى المعدة
احدثت زلق الامعاء والى الكبد احدثت الاستسقاء والى الامعاء احدثت
الاسهال والذوسنطاريا والامراض القيظية كالغب والمطبقة والمحرقة وضمور
البدن ووجع الاذن والرمد ويكثر في القيظ خاصة اذا كان عديم الريح الحمرة
والبثور التي تناسب الحمرة كالنملة والجاورسية والنار الفارسي وغير ذلك وسبب
جميعها احتراق المادة وغلظها لتحلل لطيفها اعلم ان الحميات في الصيف الربيعي حسنة
الحال ضعيفة الاعراض قليلة الحدة كثيرة العرق خصوصا في السايرين فان الحار
يسيل المواد والرطب يرخي ويوسع المسام كما قال ابقراط في ثالثة الفصول
اذا كان الصيف شبيها بالربيع فتوقع في الحميات عرقا كثيرا واذا كان الصيف
جنوبيا اي حارا رطبا كثرت فيه الاوبئة والجدري والحصبة واما الصيف الشمالي
اي البارد اليابس فانه مصحح للابدان لتجويده الهضم بجمع الحرارة الغريزية في
الباطن لكن يكثر فيه امراض العصر لتكثيف الرياح الشمالية للبدن وهذه الامراض
تحدث من سيلان المواد بالحرارة الباطنة والظاهرة اذا ضربتها برودة فاعصرتها
فعصرتها كالنوازل وما معها من الزكام والبحوحة والسعال والربو وذات
الرئة واذا كان الصيف يابسا انتفع به المبلغمون والنساء لتعديل رطوباتهم
الزائدة وعرض لاصحاب الصفراء رمد يابس وحميات حادة مزمنة وعرض من

احتراق الصفراء

احتراق الصفراء غلبة السوداء للاحتقان وقلة التحلل بسبب يبوسة الهواء
المكثفة قال ابقراط في ثالثة الفصول واما في الصيف فيعرض بعض هذه
الامراض وحميات دائمة ومحرقة وغب وقيء وذرب ورمد ووجع
في الاذن وقروح في الفم وعفن في القروح وحصف والخراج يكثر فيه الامراض
لوجوه ستة وهي تغير الهواء وانحلال القوة وكثرة الفواكه واستعمال الاغذية
الردية من الفواكه وغيرها وفساد الاخلاط بالماكولات الردية وبما قد تحلل
اللطيفة من الاخلاط بحر الظاهر وبقي الكثيف ببرد الغذاء وان اثار الطبيعة
للدفع ربما البرد الى الحقن وقلة الدم فيه لمضادة مزاجه بمزاج الدم والتكثير
لمرار الاصفر والاسود ولتزيد المرار الاصفر في الصيف وتبرده ببرد الخريف
ويبسه واوله موافق للمشايخ موافقة ما لمشابهة اوله للصيف واخره يضرهم
جدا لقوة البرد وامراضه الجرب المتقشر والقوابي والسرطانات واوجاع
المفاصل والحميات المختلطة والربع وعظم الطحال وتقطير البول لاختلاف مزاجه
في الحر والبرد وعسره وزلق الامعاء لدفع البرد فيه ما رق من الاخلاط الى
باطن البدن وعرق النساء ويكون فيه الذبحة المرارية اللذاعة كما في الربيع
البلغمية لا مبدا بهما من الخلط الذي يثيره الفصل الذي قبله ويكثر ايضا ايلاوس
اليابس وقد يقع فيه السكتة والصرع والامراض الردية واوجاع الجنبين
والظهر بحركة الفصول في الصيف وانحصارها فيه ويكثر الديدان في البطن
لضعف الهضم والدفع وفي اليابس من الخريف يكثر الجدري خصوصا اذا سبقه
صيف حار ويكثر فيه الجنون ايضا وهو اخر الفصول بعرضة الرئة والدق

الذبحة بالتشديد وجع الحلق

نوع من القولنج يعني التواء الامعاء

ورم سوداوي

والعلل التي ذكرنا للتجفيف وأردؤه أيبسه والخريف كالكافل والضامن للصيف
ببقايا امراضه وأجوده أرطبه والمطرنه **الدوحة السادسة في احكام تركيب**
السنة اذا ورد ربيع شمالي على شتا جنوبي ثم يتبعه صيف ومد وكثرة المياه
وحفظ الربيع المواد الى الصيف كثر الموتان في النفاس في الخريف لفساد الهواء
وانما قلنا في الخريف لا الصيف اذ ان كثر الحرارة والرطوبة ترطبت الابدان
وسالت الرطوبات الشتوية التي كان الربيع حقنها واحتقن لا محالة لطول الاحتقان
وحرارة الصيف وبما يستفيده من العفونة التي توجبها حرارة الصيف
ايضا فاذا جاء خريف عصر تلك الرطوبات الكثيرة الردية وحبسها في الباطن
فكثر الموت لا محالة وكثر السحج وقروح الامعاء والغب الغير الخالصة وان
كان الشتاء شديد الرطوبة اسقطت اللواتي يتربصن وضعهن ربيعا بادنى
سبب وان ولدن ولم يسقطن ضعفن او امتن او اسقمن اي ابنهن
باولادهن حركة مستقامة طول حياتهم وكثر الرمد واختلاف الدم والنوازل
في المشايخ حادثة وربما يموتون فجأة لهجوم خلط كثير ينزل الى مسالك
الروح دفعة وان ورد ربيع مطير جنوبي على شتاء شمالي كثرت في الصيف
حمى حادة ورمد ولين طبيعة واختلاف دم واكثرها لحركة البلغم المجتمع في الشتاء
والنزولة والنزلة ويحذر بالنساء والصبيان ويكثر العفن وحمياته فان حدث فيه
اي في صيفهم وقت طلوع الشعرى مطر وريح شمال يرجى خير وتحللت الامراض
ومن ينجو منهم يقع في الربيع لتردد الاخلاط بسبب حرارة الصيف وحدة الحميات
ويقع في الاستسقاء لا لطول مدة الربيع لانهاك القوى وضعف الهضم فتودي

الى الاستسقاء

الى الاستسقاء وامراض الطحال لاحتراق الاخلاط ويقل ضرره في المشايخ والمبرودين
وان ورد على صيف يابس شمالي خريف مطير جنوبي حدث في الشتاء صداع
ونزلة وبحوحة وسعال وسل وان ورد على صيف جنوبي يابس خريف
مطير شمالي كثر ايضا في الشتاء الصداع ثم النزلة والسعال والبحوحة وان ورد
على صيف جنوبي خريف شمالي كثر في الخريف امراض العصر والحقن وان
كان الصيف والخريف جنوبيين رطبين كثرت الرطوبات وامراض العصر
في الشتاء ولا يبعد ان يؤدي احتقان المواد الى امراض عفنية وان كانا
يابسين شماليين انتفع المرطوبون وتعرض من غيرهم رمد يابس ونزلة
مزمنة وحميات حادة ومالنخوليا والشتاء البارد المطير يحدث حرقة البول
لتضرر المثانة بالبرد واذا اشتدت حرارة الصيف ويبوسته حدثت
خوانيق قتالة لحدة المادة وشدة نكايتها وعسر بول لحدة المواد التي تقبض
عضلة المثانة للحر واليبس وحصبة وحميقاء وجدري سليمة ورمد لتوجه
المادة الى العين وفساد الدم لغليانه وكرب واحتباس طمث
لتقبض مسالكه باستيلاء الحر واليبس ونفث دم لانه لحدته يفتح بعض
المجاري من الرئة وكون الشتاء والربيع معا يابس ردي والوباء
وهو تغير الهواء الى الفساد ويفسد الاشجار والنبات فيفسد متعلقاتها
من الماشية ويفسد اكل الماشية والنبات من الناس لثلثة اوجه الاول
لفساد الهواء نفسه والثاني لفساد ما يغتذي به من النبات والثالث لفساد
ما يغتذي به من الماشية التي عرض لها الفساد **الدوحة السابعة في تأثير**

التغيرات الهوائية الغير الطبيعية العرضية وهي تعرض اما لامور سماوية فكاجتماع
الشمس مع الكواكب سواء كانت من السيارات او من الثوابت فتقوى
الشعاع ويحدث السخونة فيما يسامته وكوقوع تمام الكسوف فيحدث دفعة
برد واما لامور ارضية وهي ست الاول من جهة العرض فهو بعد البلد عن
خط الاستواء اما ان يكون شماليا او جنوبيا فما قرب جدا من خط الاستواء
او وازاه فان الفصول يكون هناك متقاربة في كيفياتها ولا يحصل
للشمس على سمت رؤسهم ودوام تزايد اجزاء الميل عند التقاطع ونهارهم
وليلهم متساويان في الطول والقصر والفصول عندهم قصيرة المدة فانها
يكون عندهم ثمانية فصول فان الشمس يبعد عن سمت رؤسهم عند كونها
في اول السرطان والجدي فيحصل عندهم شتاءان وتسامت رؤسهم عند
كونها في الحمل والميزان دفعتين فيحصل عندهم صيفان وبين ذلك ربيعان
وخريفان والمواضع التي تبعد عن خط الاستواء فاما ان يكون عرضها
بقدر الميل اعني ميل فلك البروج عن معدل النهار او اكثر قليلا فيدوم
الشمس على سمت رؤسهم او قرب منها فيكثر عندهم وقت ذلك الحر لاجل
زيادة النهار ودوام المسامتة وقصر الليل ثم تبعد عنهم بعدا كثيرا فيحصل
عندهم برد زايد لضد ذلك وما كان عرضه اكثر من ذلك فالحال فيه بين
في غلبة البرد او اقل في غلبة الحر الثاني من جهة وضع البلد في نجد او غور
فالعالي ابرد ابدا لاجل مخالطة الاجزاء المائية المتبخرة مع اجزاء الهواء في الارتفاع
فبرد المكان الذي يجاوره والغاير اسخن لاجل احتقان الاراضي المتسخنة بشعاع

الشمس

الشمس وسخن الهواء المجاور له هناك الثالث من جهة الجبال فان كانت
شمالية توجب التسخين وان كان من البلاد الشمالية بانعكاس شعاع
الشمس وستر الريح الشمالي وحفظ الجنوبي ورده اليه وكذلك ان كانت
من جهة المغرب وانكشف المشرق وما كان من جهة المشرق كان الامر دون ذلك
في التسخين لتباعد الشمس عن الجبل من اشراقه عليه الى غروبه بخلاف الاول وان كان
البلد منحصرا بين صدفي جبلين والريح يأتيه من احد جهاته المكشوفة
فينجذب الريح فيه دائما لحصره بين الجبلين ولان الهواء والماء اذا انجذب
في مسلك ضيق فلابد من هذا واعدل البلاد واصحها من جهة الجبل ما كان
مسدود المغرب والجنوب مكشوف المشرق والشمال الرابع من جهة البحار
فانها توجب ترطيب هواء البلاد فان كانت في ناحية الشمال عن
البلد اعانت على تبريده بما يهيج برد شماله وان كانت في ناحية الجنوب
اوجبت زيادة في غلظ ريح الجنوب لترطيبه بالمرور عليها واختلاط
الابخرة المرتفعة منها وخصوصا اذا لم تجد منفذا لمعاوقة جبل يوجه الريح
الجنوبي واذا كانت في ناحية المشرق كان ترطيبها اكثر مما كانت غربية لان
الشمس يلح عليها بالتحليل الزايد مع مغارب الشمس ولا يلح على المغربية واسلم
البلاد البحرية ما كانت مهب شمال ثم صبا ثم دبور والجنوبي مضر بها جدا
الخامس من جهة الرياح فالجنوبية حارة رطبة الا اذا كان مرورها على جبال ثلج
والشمالية باردة يابسة الا اذا اجتازت ببراري محترقة والمشرقية والمغربية
بالقياس اليهما معتدلتان الا ان المشرقية احر وايبس قليلا من المغربية وخيرهما

والسموم اما ريح مجتازة ببراري حارة جدا واما من جنس الادخنة التي تنفعل في الجو
علا ما هايلة شبيهة بالنار اذا اشتعل وفارق لطيفه ونزل ثقيله الشهاب ونارية
وجميع الرياح السموية يبتدي من فوق وان كان مبدا موادها من اسفل كما دل
من جهة التربة فان البلد الذي تربته سبخية او صخرية او نزية او حمائية او
معدنية فان الهواء والماء الذين في تلك البلاد يتكيفان بتلك الكيفية فيوجبان
ما يوجبه كل واحد من تلك التربة فهذه احكام الهواء الغير الطبيعي الدوحة
الثامنة في تأثير تغيرات الهوائية الردية الخارجة للمجرى الطبيعي هذا اما الاستحالة
جوهر الهواء الى الرداءة او لافراط كيفية منه في الاشتداد او تفريط كيفية في
التنقص اما الاول فهو الوباء وهو تعفن يعرض في الهواء كتعفن الماء المجتمع
المتغير الاسن في الارض فان الهواء الذي يحيط بنا ليس بسيطا صرفا بل
هو جسم ممتزج من الهواء الحقيقي واجزاء المائية والارضية والنارية وكذا
ماء البحار والبطايح لكن الغالب عليه الماء فهذا الهواء قد يتعفن ويستحيل
الى الرداءة كماء البطايح واكثر عروض الوباء في اواخر الصيف وفي الخريف
واما الثاني فهو تغير الهواء الذي سببه من افراط الكيفية الغير المحتملة حتى يفسد النسل
والزرع وذلك اما الاستحالة مجانسة كشدة القيظ او استحالة مضادة
كهبوب البرد في الصيف بعروض عارض اي سواء كان سماويا كما اذا عرض
كسوف تام في الصيف لتبريده الهواء او ارضيا كما اذا هبت رياح على جبال
ثالجي بالقرب من البلد فتبرد الهواء جدا وخصوصا اذا كانت تلك الرياح شمالية
فالحاصل من هذه المباحث ان الهواء المضاد للطبيعة في كيفية اما ان يكون

مع كونه

مطلب في التغير العارض من قبل التربة

مع كونه خارجا في جوهره ولا يكون و الاول هو الوباء وله اسباب ارضية
واسباب سماوية اما الارضية فمثل اقذار المدن وجثث الموتى ومياه
مستنقعة وبطايح عفنة ومباقل ردية فان مثل هذه المذكورات
ترتفع منها ابخرة ردية وتخالط الهواء فان كانت في مهب الرياح الاتية
الى المسكن فانها عند ما مر بها تكسح تلك الابخرة وتحملها الى المسكن
وترد على الابدان بالاستنشاق وغيره فتنفذ بها من داخل وخارج
وكذلك تفعل بباقي الحيوانات والنباتات وتفسد وتفسد اكليهما
وربما كان السبب الارضي امرا حاصلا في باطن الارض لم يشعر به كمعدن
ردي اجتمعت بخاراته على ممر الايام ثم ارتفعت دفعة واوجبت ذلك
ومثل هذا الوقت المساكن العالية اجود من المنخفضة لبعدها عن مجاورة
الارض وما يرتفع منها والمستورة عن الجهة التي ياتي منها الريح اجود من المكشوفة
ومن الاحوال الردية ان يكون المعدن المذكور والجيف وغير ذلك في موضع
مرتفع والبلد في وهدة والريح الاتية الى البلد تمر بالموضع المرتفع وفي
مقابلها جبل مرتفع بحيث انه يصد الريح عن المرور والتخلل ويعكسها
على البلد فان مثل هذه البلد على الحالة المذكورة يكون من ارداء المساكن
واما السماوية فمنها انه متى وجد القمر في تحويل السنة منحوسا لا سيما بزحل
دل ذلك على كثرة الامراض والموت وكذلك اذا جاسد القمر زحل او نظر
اليه من تربيع او مقابلة ومنها ان ينظر الى الجزء السابع لدخول السنة بالاجتماع
او الاستقبال وصاحبه فهما دليلان فمتى وجدتهما منحوسين باحد النحسين او الذنب

فالحكم بالوباء والامراض اما لزحل والذنب فبالامراض الباردة كالفالج
والامراض السوداوية واما المريخ فبالامراض الحادة والامراض الدموية ومنها
انه اذا انصرف القمر عن الاجتماع او الاستقبال الذي يكون قبل دخول السنة كما تقدم
ذكره واتصل باحد النحوس من قران او تربيع او مقابلة دل على الوباء والامراض
ومنها انه اذا كان صاحب طالع السنة او صاحب طالع الاجتماع او الاستقبال الذي
قبل دخول السنة منحوسين دل ذلك على الوباء والفناء وان رأيت صاحب
طالع السنة والجزء متصلين بصاحب السادس كان المريض كثيرا والموت قليلا وان
كان النحس المريخ كانت الامراض حارة حادة لاسيما اذا كان المريخ في برج حار
وسريع السير وان كان زحل او كان صاحب الثامن كان الامراض زحلية مزمنة
لاسيما اذا كان زحل بطيا وفي برج بارد ومنها انه اذا انتهت ام السنين
او طالع التحويل الى الدرجة التي حصل فيها القران السابق لدخول السنة
لزحل والمشتري وانتهى عند ذلك نظرهما الى ذلك الجزء او صاحبه وصاحب
حده نظر عداوة دل ذلك على الامراض والموت الذريع فهذه هي الاسباب
السماوية الموجبة للوباء وفي مثل هذه الاوقات الاماكن الغائرة المستورة
اجود من الاماكن العالية المكشوفة والثاني هو الخارج في حرارته او برودته
الى كيفية غير محتملة كانت مضادة لكيفية الفصل الذي حصل فيه ذلك
التغير وذلك هو الاستحالة المضادة كزمهريرة الصيف او لا يكون
كذلك وهو الاستحالة المجانسة كسمائم الصيف وله ايضا اسباب ارضية
وسماوية قريبة كما ذكر في الاول ومن السماوية ما قد علمت فيما سبق

ان الشمس هي موجبة

الصاحب طالع كوكب مشتعل

او زحل والمشتري

ان الشمس هي الموجبة لاختلاف الفصول غيرا بالتام فالكواكب اذا قارنته
الشمس ازداد تسخينا كالمريخ وما يناسبه في مزاجه من الكواكب ومثلها اذا قارنته
الشمس في زمان الشتاء نقص من برده فيخرج بذلك عن مزاجه الطبيعي وان قارنت
زحل قوي البرد واليبس فيه الى الغاية وان حصلت مقارنة زحل في زمان
الصيف نقصت من حره ويخرج بذلك عن المزاج الطبيعي ومنها الكسوف كما تقدم
وكذا الامور الارضية قد سبقت مشروحة واذا عرفت ذلك فاعلم ان
المخصوص باسم الوباء على اصطلاح الشيخ هو القسم الاول ومنهم من يسمي الثاني وباء
يعني الامام فخر الدين الرازي
ايضا وهو اختيار صاحب الكامل والامام وابقراط يسمي من ذلك ما كان عاما
امراضا وافدة وما كان مهلكا موتانا وما يختص ببلد دون بلد امراضا بلدية اعلم
ان الهواء اذا تعفن عفن الاخلاط بسبب استنشاقه وابتداء بتعفين ما في القلب
من الخلط المحصور لقربه اليه واذا سخن شديدا ارخى المفاصل وحلل الرطوبات وكرب
والحرارة الغريزية فزاد في العطش لفناء الرطوبات وسخونة القلب واسقط القوى
بتحليله الروح ومنعه الهضم ويصفر اللون بتثويره الصفراء ويسخن القلب سخونة
غير غريزية ويسيل الاخلاط باذابته اياها وميلها عنه الى التجاويف والى الاعضاء
الضعيفة ولا ينتفع بالهواء الحار الا بعض المستسقين واصحاب الفالج والكزاز
والنزلة الباردة والتشنج واللقوة الرطبين والهواء البارد يحصر الحار الغريزي
داخلا ويقوي الافعال الباطنة كلها ويمنع سيلان المواد وهو اوفق للاصحاء من الهواء
الحار المفرط وهذا كله ما لم يفرط والا فيميت الغريزية والهواء الرطب موافق
لاكثر الامزجة ويحسن اللون والجلد ويلينه ويفتح المسام منه الا انه يهيئ للعفونة

قسم من التشنج بما ز بالمثل الاجابي

واليابس بالضد **الدوحة التاسعة** في موجبات الرياح اما الشمال فتبرد الهواء البارد
وتشد الابدان وتمنع السيلان الظاهر من العرق وشبهه وتسد المسام بتكثيف الجلد
وتقوي القوى وحصول الهاضمة بتوفير الحرارة في الباطن وتعقل البطن وتدر
البول وتصحح الهواء العفن الذي بالمضادة لان العفونة انما تحدث من الحرارة
والرطوبة وهي باردة يابسة واذا تقدم الجنوب الشمال حدث من الجنوب اسالة
المواد بسبب حرارته ورطوبته ومن الشمال عصرها الى الباطن بسبب برده وبيبسه
فيكثر سيلان المواد من الراس الى الحلوق والصدر ولذلك يكثر عللها واكثر امراض
في الاعضاء العصبية والامراض الشمالية كثيرة منها اوجاع العصب والمثانة والرحم
وعسر البول ومنها السعال كثرة سيلان المواد لعصرها الى جهة الحلوق ذات التنفس
ومنها اوجاع المفاصل الاضلاع والمفاصل والجنب والصدر ومنها الاقشعرار
لاستيلاء البرد على ظاهر البدن واحتباس الابخرة الحادة الصفراوية في داخله
فيكون حال البدن كحاله عند حصول الحمى الاستحصافية واما الجنوب فمرخ
للقوة لتحليله الروح مفتح للمسام بازالة تكاثفها مثور للاخلاط محرك لها
الى خارج وهو يثقل الراس ويفسد القروح وينكس الامراض ويضعف القوى
ويهيج الصداع بارخاء الدماغ وامتلائه بسبب التبخير ويحدث في القروح
والنقرس حكاكا بتكثير الرطوبة وحدتها لميلها الى البورقية بسبب الحرارة
وانما حصل النقرس من اوجاع المفاصل لكون مادته في الغالب حارة من اوجاع
المفاصل واما المشرقية فان في اخر الليل واول النهار فهي لطيفة وعلى العكس فكثيفة
والمغربية ان كانت في اخر الليل واول النهار كثيفة وعلى العكس لطيفة **الدوحة**

الاستحصاف صفاقة الجلد وصلابته

العاشرة في موجبات المساكن الحارة منها يسود اللون ويتفلفل الشعر بالحرارة
كما يجتمع السنور وتضعف الهضم والقلب ويسرع الشيب لتحلل الروح
والرطوبات ويلين البدن بجذب الحرارة والرطوبة الى ظاهره والمساكن
الباردة تقوي ويشجع ويجود الهضم وان كانت رطبة كانت اهلها
سمينا لحيما لاستيلاء الحرارة والرطوبة وتغايرت العروق جافي المفاصل
والمساكن الرطبة تحسن السحنة ويلين الجلد ويرخي البدن ويكثر الحمى المزمنة
والاسهال والنزف والبواسير والقروح العفن والقلاع والصرع ولا
يسخن صيفهم شديدا ولا يبرد شتاءهم جدا والمساكن اليابسة بالضد واما
سكان المساكن العالية اصحاء اقويا اجلاد طويل الاعمار اما الاول فلصفاء
الهواء ولعدم احتباسه بكثرة هبوب الرياح واما الثاني فلوفور قواهم
لقلة التحلل وجودة الهضم ببرد الهواء واما الثالث فلاقتضاء القوة
الجلادة ولحو الالات للحركة فيهم بكون شديدة مائلة الى الصلابة لبرد
الهواء واما الرابع فلوفور القوة وقلة الاشياء الموجبة للامراض
المهلكة واما المساكن الغائرة وهم يكونون دايما في وهد وكمد اي حزن
خفي اما الاول فلان الرياح لا يخرج هواها فلذلك يحتبس فيها الابخرة
والادخنة وانفاس الحيوانات لكثرة انعكاس الاشعة ويشتد الحر واما الثاني
فلان احتباس الابخرة الردية يكدر الروح لكدورة الهواء الواصل
الى قلوبهم ولتغلظه بعدم سهولة انبساط الروح فان النفس تنبسط بالصفاء
الرحبة وينقبض بضدها فلذلك يكون اهلها دايما في حزن وضايقة

وسكان البلاد الجنوبية المكشوفة يكون هواهم حارا شديدا في الصيف باردا في الشتاء
لاستيلاء اليبوسة بجرسها وخلوها عن الثلوج والانداء فيشبه هواهم هواء الخريف البعيد
ما يرد عليه من التسخن والبرد ويكون ابدانهم صلبة قوية كثيرة الشعر نانية المفاصل
سيئة الاخلاق مستكبرة لتغير الظنون باستيلاء السوداء ذو نجدة في الحروب
وذكاء في الصناعات بسبب صفاء حواسهم وحدة في الخلق وتغلب عليهم اليبوسة
والسهر وسكان الجبال الثلجية كسائر المواضع الباردة في حصر الحرارة في الباطن وقوة
الهضم وجودة الحركات وكثرة امراض العصب وبالجملة فاكثر احكامها احكام المساكن الشمالية
والمساكن الشمالية يكثر فيها امراض العصب واجتماع الاخلاط في الباطن والرعاف
لكثرة الامتلاء وقلة التحلل ولا تعرض فيها الصرع وان عرض كان قويا لعظم سببه
ويقوى القلب ويشتد حرارته ويجود الهضم ويطول العمر ويسرع برء القروح في ابدانهم
لقوة اهلها وجودة دمائهم ويكون اخلاقهم سبعية من القتل والهتك والاقتحام
من الكاس ونساؤهم عواقر لعدم نقاء ارحامهن ونساء الترك لاشتداد
حرارة باطنهن وكثرة حركاتهن يلدن كثيرا وقلما يعرض لهن الاسقاط ويعسر ولادتهن
لشدة انضمام اعضائهن بسبب البرد وعدم ما يرخيه ويلينه من خارج وقيل
الباطن ويعرض لضعفاء النساء كثيرا فتق وسل لانصداع ليف العصب وعروق
الصدر ويكون من فيهن عرضة لانصداع عند شدة العسر ويعرض للصبيان
ادرة الماء ويزول مع الكبر لقوة الحرارة على التحليل والتوفير العناية بالاغتسال بعد
السن ويعرض للجواري انتفاخ البطن كالاستسقاء المائي وقيلة الرحم ويزول
مع الكبر لما ذكرناه ويعرض لاهلها نادرا الرمد واما اذا عرض كان شديدا لان

لالبرد و

لاسباب قوية لان البرد يكثف ظاهر العين فيمنع تحلل مادة الرمد والمساكن الجنوبية
احكامها احكام الحارة ورؤوسهم ممتلية بمواد رطبة وبطونهم دائمة الاختلاف
لكثرة النوازل الى معدهم من رؤوسهم واعضائهم ضعيفة وحواسهم وشهواتهم
وهضمهم ضعيفتان لتحلل الحرارة الهواء وكثرة الرطوبة وقروحهم عسرة الاندمال
لاسترخاء الرطوبة وقلة المواد الصالحة للاندمال ونساؤهم كثيرة الحيض
الفضول وضعف الهضم وعسرة الحبل كثيرة الاسقاط لاستبدال ارحامهن
ورخاوتها ولفساد دمهن ويصيب الرجال فيها ضعف الدم لكثرة
ما ينزل من المادة الحارة السائحة الى الامعاء وعروض البواسير لهم لكثرة
كثرة الفضول النازلة الى اسفل ويعرض لهم الرمد الرطب السريع التحلل لحرارة
الهواء والفالج لمن جاوز منهم الخمسين لامتلاء رؤوسهم دائما ويصيب عامتهم
الربو لما ذكرناه والتمدد الامتلائي والصرع والحمى المختلطة الطويلة الشتوية
لكثرة البلغم وقيل منهم الحميات الحادة لكثرة استطلاقهم وقلة اللطيف من
اخلاطهم والمساكن المشرقية الموضوعة بحذاء مشرق الهواء لان الشمس تطلع
عليهم وتصفي هواءهم ثم تنصرف الشمس عنهم وقد تصفى هواهم وتهب عليهم
رياح لطيفة وهي المشرقية ترسلها الشمس اليهم ويتبعها بنفسها وتنفع
وكذا الشمس والرياح والمساكن المغربية اي المكشوفة الى المغرب المستورة
عن المشرق لا تتوافيها الشمس الى حين ما ترتفع على الجبل الساتر لكان توافيها
تأخذ بالبعد فلا تلطف الشمس هواهم ولا تجففه بل تتركه رطبا غليظا
واذا ارسلت الشمس النهار رياحا ارسلتها مغربية وليلا فيكون احكامها احكام

المساكن

البلاد الرطبة الغليظة المتعدلة الحرارة وتقتصر عن صحة الهواء المشرقية قصور اكثيرا و البحرية وهي التي يكون اما في وسط البحر او على شطه او بعيدا عن البحر ويقرب به مياه واقفة مستنقعة واجود هذا الجميع المسكن الكاين في اللجة لبعد ما البحر عن العفن دونه الكاين على الشط لكثرة ما يندفع اليه من اقذار المدن واوساخها ودونه ما هو بعيد عنه ويقرب به بطايح مياه مستنقعة فان كان متقابل البحر جبل فبواردا وحصول الجبل شماليا والبحر من ناحية الجنوب كان اكثر رداءة فهذه البلاد كلها يعتدل حرها وبردها فيميل الى الرطوبة لا محالة فينبغي لمن يختار المساكن ان يعرف تربة الارض ومياهها وحال وضعها ورياحها ومجاورتها واحوال بدن اهلها وقواهم واغذيتهم وحال بنائها في الفسحة والضيق ثم يجعل الكوى والابواب شرقية شمالية والعمدة على تمكين الرياح المشرقية وتمكين شعاع الشمس من الوصول الى كل موضع فيها لانه هو المصلح ومجاورة المياه العذبة الجيدة الجارية الغمرة التي تبرد شتاء وتسخن صيفا جيدة واذا عرفت ونظرت الى هذه الامور اخترت المسكن الجيد فان كان وضع البلد على الهيئة الفاضلة فاجعل المسكن عالي البناء واسع الفضاء كثير الفضاء له كوى من جهة الرياح الشرقية والغربية لاعتدالها وليحكم عليه الشمس في حال صعودها وهبوطها وان لم يكن وضعها على الهيئة الفاضلة قالوا اجب ان يجعل المسكن عاليا ويفتح كواه من جهة المكشوفة للرياح ويستر على الجهة الاخرى وتزرع حوله من النباتات الصالحة ذوات الارايح الطيبة قال يحيى بن خالد البرمكي دار الرجل دنياه وقال دارك قميصك فان ضيقت فضيق وان شئت فوسع اقول وليكن المنزل بعيدا من البرك الردية الاسنة والمياه المتغيرة الاجنبية

ومن المباقل

ومن المباقل الردية والازبال والمقابر والاعفان والاغوار بين السقوف والجدران وغير ذلك مما علم **الدوحة الحادية عشر** في تدبير الفصول وهي جمسة الواح **اللوح الاول** في تدبير الربيع لما علمت ان اصحاب الامزجة المتعدلة يصحون في زمن الربيع لمناسبة مزاجه لامزجتهم وكذلك الكهول والمزاج الحار اليابس ولا تتغير برودة ولا المحرورين لانه لا يبعدهم عن مزاجهم الطبيعي كثيرا ويقل فيه الامراض لاعتدال المزاج وصلاح حال الارواح والتعد فيه خلا الامراض الامتلائية لتسبيل حرارته المعتدلة ما جمده الشتاء وعجز تلك الحرارة المتعدلة عن التحليل والتجفيف فينبغي على سبيل الاستظهار والتقدم بالحفظ المبادرة الى الفصد ان لم يمنع منه مانع لانه يكثر فيه تولد الدم كما قال جالينوس الربيع يبسط الدم ويجعله اكثر مما كان فيحدث له غليان حتى لا تسعه العروق فيدفعه الى بعض الاعضاء فيحدث عنه علل كثيرة ولا تخلص من امراض الربيع شيء كالفصد اقول الا انما اذا ظهر زيادة الاخلاط في كيفياتها وكمياتها فيجب اخراجها بحسب العادة والقوة والحال وامتلاء البدن فان الدم غلب يجب اخراجه بالفصد والحجامة بحسب الامتلاء والعادة والقوة ومتى غلب غيره من الاخلاط ينبغي ان يخرج ذلك الغالب بالدواء المسهل والمقيء بحسب الحاجة اعلم ان القيء في الربيع ينفع الشباب لاخراج الخلط البلغمي لان البلغم يكثر في المعدة ونواحيها في الشتاء واذا ورد الربيع يحرك ذلك البلغم بحرارته فان لم يخرج بالقيء خيف منه الامراض الكاينة منه واعلم ان الصفراء اذا تثورت فيه ينبغي ان يخرج بالقيء ان حصل بغير عنف واضطراب وان لم يحصل فينبغي ان يخرج بمثل النقوع الحامض والمطبوخات المخرجة لها واذا تثور البلغم فيه ينبغي ان يخرج بالقيء والاستفراغ بعد نضجه بالايارجات

مثل ايارج الفيقرا او اللوغاذيا او حب الاصطمحيقون واذا ظهر غلبة السوداء ينبغي ان يستفرغ
بمثل مطبوخ الافتيمون وحبه وسفوف السوداء وغير ذلك من مخرجات السوداء
ويجب ان يهجر فيه كل ما يسخن ويرطب لئلا يعاون طبيعة الفصل اما المسخن فتحريكه
المواد واما المرطب فتكثيره اياها وان يترك كل ما هو حار بالفعل وبالقوة مثل
الثوم والبصل والكمون والعسل فانها توجب حدة الاخلاط واثارتها وترك
التملي التحاين المفضي وتقليل الرطوبات واجتناب الحركات النفسانية والبدنية وخصوصا
اذا كانتا مفرطتين وينبغي ان يلبس فيه السنجاب والثعالب الخفيفة لان الثعالب
الثقيلة تسخن البدن وتحرك الاخلاط وتعاون الفصل واما الاغذية المستعملة في هذا
الفصل وغيره من الفصول فسيجيء حاله في تدبير المأكول ان شاء الله تعالى

اللوح الثاني

في تدبير الصيف ينبغي لحافظ الصحة ان ينقص فيه الغذاء لضعف الهاضمة وذلك
انما يكون بسبب انتشار الحرارة ورخاوة الاعضاء ويترك الرياضة حذرا من التحليل
ويلزم الظل والكن والهدو والدعة لتسكين غليان الاخلاط والامن من ازدياد
الحرارة ويلازم الاشياء المطفئة للحرارة من الاغذية والاشربة والاماكن الظل الندية
الباردة المستقبلة لريح الشمال ويكون جملة التدبير فيه ما يميل الى البرودة والرطوبة
لتجنب زيادة حرارة الصيف وقوة يبسه ويلبس فيه ثياب الكتان الرقاق ويصلح
في الصيف تبريد المياه العذبة السالمة من التغير وجريانها في مكان الجلوس والترويح
بالمراوح المرشوش فيها ماء ورد وخلاف وتنضيد الفواكه الباردة الموجودة في ذلك
الزمان والازهار والرياحين الباردة مثل الورد والنيلوفر والآس والخلاف
ويكون وضع الاماكن في مهب الرياح الشمالية وتتعهد رشها بالماء البارد مرة بعد مرة

ويفترش ما هو

ويفترش ما هو بارد المزاج كالادم والكتان ويكثر التبخرات الموافقة كالصندل والعود
والكافور **صفة** بخور ينفع في تعديل الهواء ويقوي القوى ويكثر الارواح ان يوخذ
صندل وعود وزعفران واظفار الطيب من كل واحد خمسة دراهم سكر ابيض
ومصطكي ثلثة ثلثة سندروس درهم اس يابس وزر ورد منزوع من كل واحد
درهمان ينقع الظفر في خمر عطر يوما وليلة ثم يجفف ويحمص يسيرا على جمر نار لينة
بحيث لا يحترق ويدق الصندل والعود جريشا وينقعان في ماء حماض الريحان بحره
ويترك فيه ناعما حتى يجف ثانية ثم يوخذ قطعة سكر ويحل في يسير من ماء الخلاف او ماء ورد
ويرفع على نار لينة ويوخذ له قوام ويلقى عليه الحوائج ويحرك على النار الهادية حتى
يختلط ويترك وينقع بحبة مسك فايح وحبة عنبر ونصف درهم من الكافور القيصوري
ويعجن ذلك ويقرص ويجفف في الهواء فاذا جف يتبخر به فان رائحته ذكية عجيبة
واعلم ان من التدابير المفلحة لدفع امراض الصيف القيء فانه نافع لمن امكنه لكون المواد
حينئذ طافية مائلة الى فوق وانما قلنا لمن امكنه اذ لو كان هناك مانع كضيق الصدر
او مرض من الامراض يتعذر عليه القيء وتدبيره سيجيء ان شاء الله تعالى

مطلب من التدابير المفلحة لدفع امراض الصيف القيء

اللوح الثالث

في تدبير الخريف ينبغي لمن اراد حفظ صحته ان يحترز عن المجففات فيه وخصوصا
عن الجماع فانه يقتضي اليبس بحركته البدنية والنفسانية واستفراغه المني وتجنب
شرب الماء البارد جدا وصبه على الاعضاء فانه يضعف الحرارة الغريزية ويطفيها
مع معاونة الفصل اياه في ذلك ويحترز عن النوم في المكان البارد على الامتلاء
اما الاول فلان البدن يتقشعر منه وينفعل قواه فتضعف في افعالها واما الثاني
فلان الحرارة الغريزية والقوى البدنية ضعيفة فيه فيفسد الطعام في المعدة ويتولد منه

اعراض

اخلاطاً غليظة تملأ الرأس ابخرة ردية ويجتنب عن الظهاير وبرد الغدوات خوفاً من
الحقن كالزكام والنزلة والخروج من احدى الكيفيتين المتضادتين الى الاخرى مفاجاة اى دفعة
فانه يغير المزاج وينهك القوى البدنية ويحترز عن اكل الفواكه التي يكون نضجها في الخريف
لانها تكون رطبة فتتولد منها الرطوبات وتحدث الحميات لاجل اختلاف الهواء وفساد الدم
الذي يكون من اجتماع الرطوبات الحاصلة من الفواكه ويجب لمن كان بدنه ممتليا من الفضول
ان يستعمل الادوية المنقية المخرجة لها فان الوقت المختار للمسهل على ما حققه
الشيخ الرئيس في القانون هو وسط الخريف لان الشتاء ببرده واضعافه ما يتجمد من الفضلات
وامتناعها من التحلل يحدث امراضا بحسب اقتضاء المادة واختلف في القئ في الخريف
فقال الشيخ في تدبير الفصول من القانون وقد منعوا من القئ في الخريف لانه يجلب الحمى
وقال في الفصل الرابع من الفن الرابع من ذلك الكتاب نقلا عن ابقراط من كان
نحيفا وسهل حاجة الى القئ فالاولى في تنقيته ان يستعمل القئ وان يكون
ذلك في صيف او خريف او ربيع اقول لا منافاة بين كلام ابقراط والشيخ لانه اراد به
اوايل الخريف لان التدبير في اوايله تدبير الصيف كما ان تدبير اواخر الخريف
واوايل الربيع بمنزلة الشتاء واما الاغذية الموافقة لهذا الفصل فتجيء في
تدبير الماكول وينبغي لحافظ الصحة ان يشم الرياحين والخيري والمسك المخلوط
بالكافور والصندل والقرنفل والبباسة ليعتدل وينبغي ان نعلم ان هذا الوقت
موافق لاصحاب المزاج المعتدل فهم اصحاب المزاج الحار الرطب واما اصحاب
المزاج البارد اليابس والكهول فان احوالهم في هذا الوقت تكون ردية فيجب
ان يكون تدبيرهم فيه اشد من تدبير غيره من الفصول واما اصحاب المزاج الحار

مطلب

قال ابقراط ... الطبيعه

اليابس فيجب

اليابس فيجب ان يزاد تدبيرهم الى الرطوبة ويكون باعتدال الحرارة واجتناب
الاعراض النفسانية كلها سوى الفرح والسرور واجب اما وجوب الفرح والسرور
فيه لغلبة السوداء في هذا الفصل وهما تعدلان مزاجها واما اجتناب الاعراض
فلتسخين البدن وذلك يوجب الجفاف اذا افرط وينبغي ان تعلم ان هواء الخريف
ردي خبيث يولد الامراض كما قال ابقراط الامراض تكون في الخريف احد
واقتل من اكثر الامراض اقول سبب ذلك اختلاف هواء الخريف في اليوم الواحد مرات
واحتراق الاخلاط في الصيف في كثير الابدان فاذا جاء الخريف حقن ببرده تلك
الاخلاط وردها الى قعر البدن فيحدث الامراض الردية لاسيما فيمن كان تدبيره رديا

النوع الرابع في تدبير الشتاء ينبغي لحافظ الصحة ان يكثر الرياضة والغذاء
بالنسبة الى ساير الفصول اما اكثار الرياضة فلان البرد الخارجي يكثف الجلد ويسد
المسام ويغلظ الاخلاط والرياضة القوية ترققها وتفتح المسام وتلين الجلد
واما اكثار الغذاء فلان الحار الغريزي في الباطن اقوى فيكون الهضم قويا في الشتاء لكن
اذا كان جنوبيا ينبغي ان ينقص الغذاء عما هو عادته لان الاخلاط حينئذ تكون
شبيهة للعفونة لفساد الجنوب وكثرة رطوبته فلو زيد الغذاء لزم الخوف من كثرة
الرطوبات الموجبة للعفونة كما وقع في جوف الشتاء في عصرنا وهو الثامن والالف
من الهجرة النبوية عليه افضل التحية بهبوب الرياح الجنوبية مستمرة في شهرين فحدث
الوباء وظهر الطواعين والجدري ولم يفلح لمن وقع عليه الا قليلا ويجب ان يكون
التدبير فيه لاصحاب الابدان المعتدلة ان يميلوا الى الحرارة واليبس بحسب برد
ورطوبة وان يستعمل انواع الدثار التي تدفع وصول الهواء البارد الى البدن

كالسمور والمغربات الثقيلة ويصطلى بالنار التي وقودها حطب محمود كخشب البلوط
والطرفاء وان يتغذى بما هو غليظ من المعتدل بمنزلة لحم الضأن والغزال ولحوم العصافير وان
يطول فيه النوم في الاكمام والمجالس الدفئة وان يديم التجمرات الحارة كالعود والعنبر
وان يشم الرياحين والازهار الحارة كالنسرين والياسمين والنرجس والمرزنجوش
وان يلزم نوافج المسك التبتي والعنبر الخام ووضعه على المخاد عند النوم بازاء التنفس
فانها من المشاميم الفاضلة جدا النافعة للناس عامة وبالشيوخ والمبرودين خاصة ولتكن
جملة التدبير فيه بما يميل عن البرودة والرطوبة الى الحرارة واليبوسة بحسب مقدار برد
الشتاء ورطوبته اعلم ان الابدان الصحيحة قلما يمرض في الشتاء لكون البرد مانعا من
تعفن الاخلاط وحركتها وهي ساكنة في الشتاء بجمودها والحرارة متوفرة قوتها بهضم
الغذاء كما ينبغي فيندفع فضلاته والتقدير ان الابدان لما كانت صحيحا فيبعد عروض المرض
الا عن سبب قوي وخصوصا اذا كان ذلك المرض حارا فانه ابعد لمنافاته طبيعة الفصل
واختلف في انه لو اريد الاستفراغ فيه لئلا يحتقن الفضول الكثيرة ويؤمن هيجانها
في الربيع اي الاستفراغات اصلح فقال بقراط الاسهال دون الفصد والقيء اما صلاحية
الاسهال فيه فان الاخلاط مائلة الى تحت لرسوبها وتجمدها بالبرد واستفراغ المواد يجب ان يكون
من الجهة التي هي اليها اميل واما عدم صلاحية الفصد فلشدة الاحتياج الى الدم في
قوام البدن ومقاومته للبرد وقد يجب تكثيره ما امكن واما عدم صلاحية القيء فلانه
اخراج المادة من خلاف جهة ميلها ولا شك ان قول بقراط صواب لما ذكرناه فينبغي ان يعتقد به
ولا يلتفت الى قول من قال ان الفصد اصلح لتنبيههم عن شرب المسهل في الاوقات الباردة
هذا في تدبير الفصول الاربعة **اللوح الخامس** في تدبير فساد الهواء الوبائي والتحرز

عنه ومعالجة

عنه ومعالجة الطواعين والجدري قد علمت بما سلف في الدوحة الثامنة ان الوباء
تعفن يعرض في الهواء شبيه بتعفن الماء المجتمع الآجن وقد علم في علم الطبيعي ان كل واحد
من البسائط المجردة لا تتعفن بل المراد بالهواء المتعفن ههنا هو الجسم المبثوث في الجو
وهو جسم ممتزج من الهواء الحقيقي ومن الاجزاء المائية البخارية ومن الاجزاء الارضية
المتصعدة مثل البخار والدخان ومن الاجزاء النارية الكائنة من الاشعة على سبيل
الكون والفساد لحلها بعض الاجزاء المتصعدة من الارض والماء نارا لا نازلة
من كرة النار كما ذهب اليه كثير من الناشئين وانما قلنا ان ذلك الممتزج هواء
كما قلنا ان ماء البحر والبطائح ماء ولم يكن ماء صرفا بسيطا بل ممتزجا من هواء
وارض ونار لكن الغالب فيه الماء وهذا الاطلاق انما هو على سبيل الاستعارة
او على سبيل اطلاق اسم الجزء على الكل اعلم ان الجسم المبثوث الممتزج القابل للعفونة
ثلثة الاول ما ذهب اليه القرشي وهو ان العفونة تحدث من الاشياء الغريبة المخالطة
للهواء وان لم يحدث للمجموع مزاج وصورة زائدة ولذلك لم يتحد باسم اخر
كالبخار والدخان فان قيل لو كان كذلك لما امتنع تعفن لانه يكون مجموع الاشياء
كلها بسائط ولم يحدث للمجموع نوعية اخرى بها يكون قبول التعفن قلنا لا نسلم
انه يكون مجموع اشياء كلها بسائط لجواز ان يكون بعضها مركبات قابلة للتعفن وعلى تقدير
لا يكون هو الذي يقبل العفن والا كل واحد من بسائط بل الاجزاء الممتزجة التي تخالطه
وح لا يلزم الا يكون لمجموعه صورة زائدة مع كونه قابلا للعفونة الثاني ما ذهب اليه
الشارح وهو ان المتعفن هو الاشياء الغريبة المخالطة للهواء بحيث يحصل للمجموع
صورة اخرى غير ما لكل واحد من مفرداته والفساد انما يعرض لصورة هذا المركب

والا فصور مفرداته محفوظة الثالث ما ذهب اليه الفاضل العلامة وهو ان الشيء المتعفن
ما اختلط بالهواء من الذرات البخارية المركبة من الاجزاء المائية والهوائية والنارية
والذرات الدخانية المركبة من الاجزاء الارضية والهوائية والنارية فان هذه الذرات
المركبة ذوات المزاج والصور النوعية بها تقبل العفونة ولعدم تميزها من اجزاء
الهواء يقال ان الهواء يعفن وهو قريب مما عرفه وانما يلزم هذه الاشياء بناء على
ان البسيط لا يعفن لذاته بل لغيره اعلم ان الوباء يحدث اما من اسباب سماوية
فعلامته كثرة الرجوم والشهب وحصولها في اوائل الخريف واذا كثر الجنوب والصباء
اياما كلما رأيت غبرة في الهواء وضبابية وظننت مطرا ووجدته مغبرا اياما
لا بمطر فمزاج الشتاء فاسد ويدل على الوباء الصيفي الخبيث وكذا قلة المطر في الربيع
مع برد ثم ان رأيت الجنوب يكثر والهواء يكدر اياما ثم يصفو قدر اسبوع ثم يحدث
ويحدث بخار وغمة وكدورة وحرارة فالوباء حاضر وان لم يكن الصيف شديد
الحرارة وكان شديد الكدورة متغير الاشجار وسلف في الخريف شهاب ونيران فهو علامة
الوباء واذا رأيت الهواء يتغير في اليوم الواحد مرات كثيرة ويصفو الهواء يوما وتطلع
الشمس صافية ويتكدر يوما اخر ويطلع في جلباب من الغبرة فاحكم بان الوباء سيحدث
وان كان حدوث الوباء من اسباب ارضية فعلامته كثرة الحشرات المتولدة من
العفونة وكثرة الضفادع وهي قد تمطر في الجو لكثرة العفونة المتولدة لها
وهرب الحيوانات الساكنة في قعر الارض سائرة الى ظاهرها والحيوان الزكي الطبع
كاللقلق وغيره يهرب عن عشه وربما ترك بيضه لاحساسه العفونة واذا عرف
اسباب الوباء وعلامة وقوعه فاعلم ان الاحتراز منه لوجهين الاول انما يكون

باصلاح الهواء

باصلاح الهواء الثاني ان يكون بالفرار من تلك البلاد التي يقع الوباء فيها اعلم
ان الهواء لما كان محيطا بنا ملازما لنا لا يمكن الحيوة الا بذلك وكان سريع القبول
للتغير للطافته صار شديد التأثير فينا بسرعة وصوله الى القلب الذي هو منبع
الروح والرئيس المطلق وتبع ذلك ضرره لشدة تأثيره في الابدان فوجب على
المستعد له بدفع ما يوجب فساده بتعديله واصلاحه قال الرازي ينبغي ان يفر من البلاد
التي يقع فيها الطواعين والموتان فمن لم يمكن له الفرار وكان ساكنا في بلد وبائي
فيجب عليه عند ظهور العفونة ان يخرج الرطوبات الفضلية عن بدنه بالفصد
ان كان الدم غالبا وبالدواء المسهل الذي من شانه استفراغ الفضول المائلة للعفونة
بحسب الواجب والعادة ويجب الاحتراز عن الحمام وكثرة الجماع وملاقاة الهواء
خاصة اذا كان حدوثه من اسباب سماوية والتعرض للشمس وكثرة الرياضة والمرطبات
من الاغذية كالامراق والاشربة كلها وعن الصبر على الجوع والعطش واستعمال
لحوم المواشي السمينة لا سيما ان وقع الضعف والمرض لها واصابها هزال ويجب الاحتراز
ايضا عن اللحوم الغليظة المنتنة من الطيور كالدجاج والاوز والبط ونحوها
وكلما يولد كيموسا رديا ونحو الفواكه والاثمار والبقول الكائنة في ذلك الوقت
لا سيما السريعة العفن واكثار الحلاوات واحتمال الكلال لا سيما عيادة من وقع
عليه فاني قد رأيت طبيبا نصرانيا قدم على مطعون لمعالجته فتغير عنه واصفر
لونه وارتعش قدماه ويداه وعدي له المرض في ذلك المجلس وخرج عنه
بالاضطراب والتكلف فمات بعد ستة ايام من الطاعون وينبغي لحافظ الصحة
ان يمال التدبير المجفف والمبرد كالعدس بالخل والارز بماء الليمون وماء الحصرم

وماء الرمان الحامض والسماق والحماض والامبرباريس واستعمال الفواريج والدراريج
والطيهوج والقبج والكراكي وما شاكل ذلك مطبوخا بالحموضات المذكورة والخلات
النافعة وخصوصا الكبر المخلل والبصل المخلل بالخمر واستعمال السفرجل والكمثرى والرمان
المز قليلا نافع ويلزم الدعة والسكون في المنزل العالي المرتفع فوح الريح ان كان
الوباء من اسباب ارضية وفي المنخفض المستور ان كان من اسباب سماوية وتعديل الهواء
بالبخورات المجففة المانعة من العفن المطيبة للريح مثل العنبر والصندل والكافور
والكندر والنبط واستنشام اللادن والقطران وافتراش ورق الغار والآس والخلاف
ووقود الطرفاء فوق مهب الهواء وتنضيد الاترج والليمون والسفرجل واذا حل
الحلتيت في ماء وخل ويرش به المنزل وقتا بعد وقت يمنع العفونة ويتوقع
في هذه الحالة الهواء كيف هب وخاصة الرياح السمائم ويجب في يوم هبوب هذا الريح
ان يبل ستور المجالس والمرقد بماء الورد والخل ويداوم على شرب الطين الارمني
بالخل والماء ممزوجا فان له في ذلك خصوصية عجيبة على ما حققه الفاضل جالينوس
وقال قد صححته التجربة وجرب الروساء من الاوائل مركبا ابلغ من هذا نفعا واشد تاثيرا
وهو انه متى اخذ من الصبر جزوء ومن المر جزوء ونصف ومن الزعفران جزان وفي بعض
النسخ يكون اجزاءه متساوية يعجن بالخل وماء الورد ويحبب ويسقي منه
في اول حدوث الوباء اثني عشر قراطا وهو قريب من درهم مع اوقية خمر ممزوج للشاربة
ومن يتقي الله تعالى ويتنزه منه فعليه خل ممزوج بماء ورد ان تنفع به وكان سببا للسلامة
من عادية بحول الله وقدرته ومنته والدواء المتخذ من الهليلج الاصفر جزان ومن
الورد الاحمر ثلثة اجزاء ومن زعفران ومصطكي ومر ومقل من كل واحد جزء صبر سقوطري

عشرة اجزاء

عشرة اجزاء يدق الادوية ويعجن بالسكر ويستعمل نصف درهم نافع باذن الله تعالى
قال الشيخ ومما يخلص عنه بمشية الله تعالى استعمال الترياق والمثروديطوس قبله
مع ساير التدابير الصائبة والمفرح الياقوتي البارد او المعتدل نافع وذكر
ارباب الخواص ان التقلد او التختم بالياقوت الاحمر او البادزهر مما يمنع الطاعون
بالخاصية اعلم ان الواجب على الصبيان والذين ابدانهم خصبة وامزجتهم حارة رطبة
ان يحترزوا غاية الاحتراز من الهواء الوبائي بخلاف غيرهم من الامزجة والاسنان
فان حدث الوباء بهم وكان الزمان قيظا ويزيد بهم العطش فليشربوا الماء المثلج
او المبرد في البئر وان شربوه بالسويق المغسول والسكر كان اوفق بهم ويمنعون
من شرب الماء الظاهر على وجه الارض وماء الشعير بالسكر كثير الموافقة وخاصة
للامزجة الحارة اليابسة ومما ينتفع به الوباء من الاشربة والربوب شراب
السكنجبين يوخذ بالماء البارد والماء البارد مع الربوب الحامضة كرب الحصرم
او رب الرمان المز ورب السفرجل ويعطي للمحرور المزاج فيما ذكرناه من الاشربة
شيء من قرص الكافور ويشمون النيلوفر المطيب بماء الورد مذابا فيه شعيرة
كافور ويبخرون بالعود والعنبر والصندل والورد والمبقه عند طلوع الشمس
وانتصافها وغروبها ويجب الاحتراز من استنشاق ما يغير الهواء من الشوائب الردية
كالغبار والدخان والجيف والازبال والمياه الراكده والمباقل الردية كالكراث
والجرجير والاشجار الخبيثة كالخروع والشوحط ومع ذلك كله لا يترك استعمال
للفرقاء من داخل وخارج فمن استعد للوباء بمثل هذا التدبير يمكن ان يامن من غائلته
بمشية الله تعالى والتوكل على الله لطيف نطق به القرآن المجيد ومن يتوكل على الله فهو حسبه

واذا عرفت تدبير فساد الهواء والتحرز عنه فلنشرع في كيفية حدوث الطواعين ومعالجاتها
اعلم ان في ايام الوباء قد يعرض ورم حار في الاربية وخلف الاذنين والاباط من
مادة سمية تفسد العضو وتغير ما يليه ويؤدي كيفيتها السمية الى القلب من طريق الشرايين
فيحدث الخفقان والغشي وهو في اكثر الامر قتال قال الشيخ في القانون كان اقدم
القدماء باسم ما ترجمته بالعربية الطاعون كل ورم يكون في الاعضاء الغددية اللحم
والخالية اما الحساسة مثل اللحم الغددي الذي في العنق والثدي واصل اللسان واما التي
لا حس له مثل اللحم الغددي الذي في الابط والاربية ونحوها ثم قيل من بعد ذلك
لما كان مع ذلك وربما حارا ثم قيل لما كان مع ذلك وربما حارا قتالا ثم قيل لكل
ورم قتال لاستحالة مادته الى جوهر سمي يفسد العضو ويغير لون ما يليه وربما رشح
دما وصديدا ويؤدي كيفية ردية الى القلب من طريق الشرايين فيحدث القيء والخفقان و
الغشي واذا اشتدت اعراضه قتل وهذا الاخير فيشبه ان يكون الاوائل كانوا
يسمونه قوماطا ومن الواجب ان يكون مثل هذا الورم القتال يعرض في اكثر الامر
في الاعضاء الضعيفة مثل الاباط والاربية وخلف الاذن ويكون اردأه ما يعرض
في الاباط وخلف الاذن لقربهما من القلب وهو اشد رداءة واسلم الطواعين
ما هو احمر ثم الاصفر والذي الى السواد لا يفلت منه احد والطواعين تكثر في الوباء والبلاد
الوبائية واذا حلت ببلدة عمت اهلها واي بيت اصابت واحدا فيه عمت اهله قال
القرشي حكى لي صديق قد سافر الى بلاد الحبشة ان اكثر اهلها يموت بالطاعون
واذا حدث يشاهد اهلها عسكرا قد نزل بهم بالطبول والسيوف والحراب والبيارق
وغيرها ومن شاهد ذلك العسكر يرى قد رشق احدهم بسهم او بحربة او غير ذلك

فيحدث الطاعون

فيحدث الطاعون في الموضع الذي اصابه بذلك وان الذي اصيب يسمع كلامهم
ويشاهد حركاتهم اقول لا يبعد ان يكون كذلك المرض ان يلزم اول حدوثه
فساد الخيال حتى يشاهد ويتخيل ما حكي عنهم اعلم ان الطاعون اذا حدث يجب
ان يعالج اما بالاستفراغ بالفصد وبما يحتمله الوقت او يوجبه مما يخرج الخلط
العفن فهو واجب ثم يجب ان يقبل على القلب بالحفظ والتقوية بما فيه تبريد
وعطرية مثل حماض الاترج والليمو ورب التفاح والسفرجل ومثل
الرمان الحامض وشم مثل الورد والصندل والكافور كذا ذكره الشيخ
في القانون في علاج الطاعون واما السمرقندي فقد نهى الفصد في علاج
الطاعون قال لا ينبغي ان يفصد في هذه العلة كما لا يفصد الملسوع لئلا ينتشر
السم في جميع البدن اقول ان الحق ما قاله الشيخ الرئيس واما قول السمرقندي
فمخالف لاصولهم لان الطاعون عند المحققين ورم حادث من سوء مزاج مادي
وكل سوء مزاج مادي انما يمكن علاجه باستفراغ مادته فهذه قاعدة كلية
محققة في الكليات وليس لقائل ان يقول ان الطاعون لا يقاس الى سائر
الاورام لان مادته سمية وسبب انتشار السم قد يكون بالفصد فترك الفصد
فيه واجب لانا نقول ان الطبيعة شافية للامراض باذن الله تعالى فان الطبيعة
تنفي المادة الموجبة له الى موضع الفصد فخرجت به المادة ولا تنتشر باذن
الله تعالى ونقول ايضا ان الفرق بين السم والسمي جلي لكون الملسوع غير المنسوب اليه
فيكون قياس الملسوع اليه قياس مخالف فاذا عرفت هذا فاعلم ان غذاء
المطعون ينبغي ان يكون مثل العدس بالخل ومثل المصوص الحامض جدا وما يتخذ

من لحوم الطياهيج والجداء ويجب ان يكلل مأوى العليل بالجمد الكثير وورق
البنفسج والورد والنيلوفر ونحوه ويجعل على القلب طلية مبردة مقوية
بما يعرف من ادوية اصحاب الخفقان الحار واصحاب الوباء واما الطاعون
نفسه فيعالج بالبداءة بما يقبض ويبرد باسفنجة مغموسة في ماء وخل او في دهن الورد
او دهن التفاح او شجرة المصطكى او دهن الاس في الابتداء او يعالج بالشرط
ان امكن وتسيل ما فيه ولا يترك ان يجمد فيزداد حجمه وان احتيج الى المحجمة بالمص
باللطف فعل وما كان حارا في الجوهر فيجب ان يشتغل عند انتهائه او مقاربته للانتهاء
بالتفجير واذا كان هناك حمى فكان في التبريد لئلا ترد المادة الى خلف والتفجير
يكون بمثل النطل بماء البابونج والشبث وسائر المنضجات اللطيفة التي تذكر في
ابواب الخراجات قالوا واما قوماطا وميقليوس فينفعها ضماد ...
والمرهم والبلاب واصل الخطمي مع قليل اشق وغسل بالشراب او دلوك
مع زرنيخ وقبر وطين او وسخ كور النحل وترمس منقوع في خل او اصل قثاء الحمار
مع علك البطم او نطرون مع تين او خمير انتهى كلام شرح نقلته بعبارته بتمامه
وتبركا هذا اخر ما حققناه من ماهية الطواعين واسبابها وعلاماتها
ومعالجاتها ولما كان الحمى الوبائية حادثة من عفونة الهواء لزم ان يتبين بيان
ماهية الحمى الوبائية واسبابها وعلاماتها ومعالجاتها فنقول قد علمت مما تقدم
من ان القوى الفعالة السماوية بحرارة ضعيفة وصار الهواء بهذه المنزلة
حمل على القلب فافسد مزاج الروح الذي فيه وعفن ما يحويه من الرطوبة وحدث
حرارة خارجة عن الطبع وانتشرت من سبيلها في البدن فكانت حمى وبائية

للمستعدين

ذ القوى المنفعلة اذا اوجبت ترطيبا شديدا للهواء برفع الابخرة وادخنة الى الهواء وعفنته مع

للمستعدين وهم الابدان الممتلية اخلاطا ردية فان النقية منها كما علمت لا
ينفعل من ذلك والابدان التي لها مسام واسعة ومزاجه كثير
الرطوبة وكثير الاستحمام وعلامة هذه الحمى ان يكون بادية الظاهر مكربة الباطن
ويكون معها حرقة واشتعال قوي ودمعة وعظم النفس وعلوه وتواتره وضيقه
ونتنه كثيرا وشدة عطش وجفاف لسان وقد يكون مع غثيان او سقوط قوة
مع شهوة فان لم تتناول منها الاكل اهلكته ووجع فؤاد وعظم طحال وكرب
شديد وقلق وربما كان معها سعال وسقوط قوة وغشي واختلاط عقل وتمدد
ما دون الشراسيف ويكون به سهر واسترخاء البدن وفتور وربما عرض
معها بثر اشقر او احمر وربما كان سريع الظهور سريع البطون وبعد قلاع وقروح
ويكون النبض في الاكثر متواترا صغيرا مختلفا غير منتظم ويشتد في الاكثر
ليلا وربما حدث بهم حالة كالاستسقاء ويختلف المرار وغيره ويكون
برازه لبنا سمجا غير طبيعي وربما كان سوداويا واكثره يكون زبديا منتنا وفيه
شيء من جنس ما يذوب ويكون بوله مائيا او حمريا سوداويا وكثيرا ما يتعقبا
السوداء واما الصفراء فاكثر ذلك ويعرق عرقا منتنا وهذه الحمى ينبئ
من الاعراض المذكورة بقوتها ويؤول امره الى الغشي وبرد الاطراف وتبرغس
والتشنج والكزاز وقد يكون من هذه الحمى الوبائية ما لا يشعر منها العليل
ولا الحاس اللغوب بكثير حرارة ولا تغير النبض والماء كثير تغير ومع ذلك
فانها يكون مهلكة بسرعة يدهش الاطباء من امرها واكثر من تنبل بنفس
من هواء يموت لكون العفونة مستحكمة في القلب واذا عرفت علاماتها فاعلم

و الجماع خاصة مع

ان من جملة علاجهم التجفيف وذلك بالفصد والاسهال ويجب ان يبادر فيهما
الى الاستفراغ فان كانت المادة دموية فصد وان كانت اخلاطا اخرى استفرغوا
ويجب ان تبرد بيوتهم ويصلح اهويتها بالفواكه والرياحين الباردة واطراف
الخلاف والازهار الباردة والنخالج والنضوحات المتخذة من الفواكه الباردة
الرائحة واستشمام الكافور وماء الورد والصندل ويرش بيته كل يوم مرارا
وخصوصا بماء الورد والخلاف والنيلوفر وان كان في البيت رشاشات ونفاخات
للماء فهو اجود واما اصلاح الهواء فقد علم مما ذكر في التحرز ويستعمل فيهم اقراص الكافور
والربوب الباردة وماء الرايب المنزوع الزبد وماء ورد اضيف فيه بقل حامض
طيب والخل بالماء ايضا والماء البارد الكثير دفعة نافع جدا واما الغليل المتتابع
فربما هيج حرارة فان تمادى الامر الى ان يتمدد الشراسيف وتبرد الاطراف وبطول
السهر والاختلاط ويرى الصدر وما عليه ترتفع وتنزل فلا بد من استعمال الدثار
والجاذب للحرارة الى خارج واذا سقطت الشهوة اجبروا على الاكل فان اكثر
من يتشنج على ذلك ويأكل قسرا يقبل ويعيش ولا بد من اجبارهم على الغذاء
ويجب ان يكون اغذيتهم من الحوامض والحمضيات ويكون قليلة المقدار فان اكثر
اغذيتهم يكون ردية فبعضها من جهة الرداءة وبعضها ايضا من جهة الامتلاء
واما اصلاح الهواء فقد يكون بعضها بحسب الاصحاء وبعضها بحسب الاصحاء والمرضى
اما الذي بحسب الاصحاء فيكون الغرض فيه ان تجفف الهواء ويطيب ويمنع عفونته
باي شيء كان فيصلح العود الخام والعنبر والكندر والمسك والقسط والميعة
والسندروس والحلتيت وعرق القرنفل والمصطكي وعلك البطم واللاذن

والعسل والزعفران

والعسل والزعفران والسك والسرو والبوع والاشنة والغار والسعد والاذخر
والابهل والوج والشابابك واللوز المر والاسارون وقد يتخذ من هذه مركبات
ويرش بالحلتيت والخل واما بحسب الاصحاء والمرضى فالتبخير بالصندل
والكافور وقشور الرمان والاس والتفاح والسفرجل والابنوس والسادج
والطرفاء والريباس ويجب ان يكون التبخير بذلك هذا في اللوح الخامس
من الدوحة الحادية عشر وبه يتم الكلام في الروضة الثانية **الروضة الثالثة**
فيما يؤكل ويشرب وما يتعلق بهما من تدبيرهما وهذه الروضة منقسمة الى اربع حدائق
الحديقة الاولى فيما يرد على البدن اعلم ان ما يرد على البدن اما ان لا يؤثر بكيفيته فقط
بان لا يسخن البدن او يبرده من غير ان يتغير به بل يؤثر ذلك التأثير وحقيقته
باقية كالفرفيون والافيون وهو الدواء المطلق او بمادته فقط بان لا تخلع مادته
صورته وتلبس صورة العضو كالخبز النقي واللحم الحولي من الضأن وهو الغذاء المطلق
او بصورته النوعية الخاصة به الحاصلة له من المزاج فقط وذلك اما ان لا يحفظ
صحة الروح ويقويه على دفع المفسد كالفادزهر او ان يفسد مزاج ويطفي الحرارة
الغريزية والحيوة كالسم وهو ذو الخاصية او بمادته وكيفيته معا بان لا يحصل منه دم
نقي يقبل صورة عضوية بمادته ويسخن البدن او يبرده بكيفيته كالكرفس والخس
وهو الغذاء الدوائي ان غلبت غذائيته على دوائيته والدواء الغذائي ان غلبت
دوائيته على غذائيته بتقديم ما هو الاغلب على الاضعف او بكيفيته وصورته بان
يسخن البدن بكيفيته ويسهل الاخلاط بخاصيته التي تصدر عن صورته النوعية
كالسقمونيا والتربد والسنا وهو الدواء الذي له خاصية او بمادته وصورته بان يحصل

منه دم يقبل صورة العضو بمادته ويفرح القلب بخاصيته التي تصدر عن صورته
النوعية كالتفاح والسفرجل وهو الغذاء الذي له خاصية او بمادته وكيفيته وصورته بان
يحصل منه دم يقبل صورة العضو بمادته ويسخن البدن بكيفيته ويفرح القلب بخاصيته
التي تصدر عن صورته النوعية كالتفاح والراح ووجه الحصر في هذه القسمة ان المؤثر
في البدن له مادة وصورة وكيفية وتأثيره فيه اما ان يكون باعتبار واحد منها وهو
ثلثة اقسام او باثنين منها وهو ايضا ثلثة اقسام او بالجميع وهو واحد اعلم ان الاطباء
قد حصروا مراتب الكيفيات في الادوية على اربع درجات وذلك ان الدواء منه
ما لا يظهر فعله من اول وهلة بل بعد تكراره والزيادة في مقداره فهذا في الدرجة الاولى
او ان يظهر فعله من اول وهلة ظهورا بينا لكنه غير مجحف بالبدن ولا مضر به كثير الضرر
فهذا في الدرجة الثانية فان اجحف بالبدن واضر به ولم يؤديه الى الفساد
فهو في الدرجة الثالثة فان ادى الى الفساد فهو في الدرجة الرابعة فلما كانت
الابدان دائمة التحلل بما فيها من الحرارة الغريزية من داخل ومن حرارة الهواء المحيط بها
من خارج احتاجت الى ما يخلف مكان ما يتحلل منها فاضطر لذلك الى الاطعمة والاشربة
وجعلت فيها قوة الشهوة ليعلم بها وقت الحاجة اليها ومقدار ما يتناول منها
والنوع الذي يحتاج اليه ولانه لا يخلف الشيء الذي يتحلل منها الا شيء يقوم مقامه
مثله وليس يوجد في الاطعمة والاشربة شيء مثل ما يتحلل من البدن احتيج الى ان يجعل
الاطعمة والاشربة ان يستحيل في البدن ليقوم مقام الذي يتحلل ويصير في مكانه وليس
تستطيع القوة التي تحيل الطعام والشراب في بدن الانسان بان تحيل الى ما شاكل البدن
وقاربه وليس جميع اجزاء الشيء الذي يؤكل او يشرب مشاكلة البدن فلذلك

لابدان

لابدان يبقى من الطعام والشراب في الابدان فضول يحتاج ان ينفى عن الابدان
وتخرج منها وكما ان الطعام والشراب اذا ورد المعدة فعلت فيه فعلها صار جزء
منه الى الكبد وصار الباقي برازا منفيا عن البدن فكذلك ساير الالات التي في البدن
والمواضع التي يصير الغذاء اليها وان كان هذا هكذا فلا بد لمن اراد حفظ الصحة
ان يقصد تدبير الغذاء لوجهين احدهما ان يدخل على البدن بالاغذية الموافقة
خلفا عما يتحلل منه والاخر ان ينفى عنه ما يتولد فيه من فضل الاغذية ويجب ان
تعرف اختلاف الطبايع من الابدان وحالاتها لتعلم موافقة كل شيء من الاطعمة
لكل صنف من الناس وذلك لاختلاف طبايع الاغذية ولنذكر الان اختلاف
الاغذية ان شاء الله تعالى **الحديقة الثانية** في اختلاف طبايع الاغذية وهذه
الحديقة تنقسم الى تسعة وعشرين منظرا **المنظر الاول** في الاغذية الملطفة
وهي ثلثة اصناف الاول ما يولد دما لطيفا ويتحال به ملطف لان الدم
المتولد منها اذا خالط الدم الذي في البدن صار الكل الطف وارق منه كلباب
خبز الحنطة الجيدة المغسولة ولحم الفراريج والدراج والطيهوج والحجل
وما اشبه ذلك واجنحة الطيور وما لان لحمه من صغار السمك ولم يكن فيه لزوجة
والقرع والماش وما اشبه ذلك وهذا الجنس من الاطعمة نافع لمن لم يكن له
حركة وكانت الحرارة الغريزية في بدنه ضعيفة ولم يأمن ان يتولد في بدنه كيموس
غليظ ويتولد في كبده او طحاله سدد او في كلاه او في صدره او في دماغه او شيء
من مفاصله علة من البلغم ومن الاغذية الملطفة جنس اخر يلطف بما فيه من الشيء الغليظ
بما فيه من الحدة والحرافة وهو في نفسه غليظ مولد للكيموس الغليظ كالبصل والجزر

والنجل والشلجم وما اشبه ذلك وهذا الصنف من الاطعمة متى طبخ او شوى ذهبت عنه
قوة الحرافة والتقطيع وبقى جرمه غليظا رديا وقد يمكن ان تنال المنفعة من تقطيع
هذه الاطعمة وتلطيفها ويسلم من غلظ جرمها لاحد ثلثة اوجه اما ان يطبخ مع ما فيه
الغلظ فتلطفه كالذي يفعل بالبصل واما ان يعصر او يطبخ ويستعمل ماؤها وهكذا
يفعل بالنجل واما ان يوكل شئ منها نيا ليقطع البلغم ثم يتقيا به كما يفعل بالنجل وغيره
ومن الاغذية الملطفة جنس ثالث وهو الذي يتولد منه خلط لطيف ويلطف
ما يلقاه في البدن من الكيموس الغليظ اللزج وفي هذا الجنس من الاطعمة الملطفة
اربعة اصناف الصنف الاول غذاء حلو يلطف بما فيه من الجلاء كماء الشعير والبطيخ
والتين اليابس والجوز والفستق والعسل وما يعمل منه من الناطف وهذا الصنف
قريب منفعته من الجنس الاول من الملطفة الا انه ابلغ منه في تلطيف اخلاط
البدن والصنف الثاني حار حريف مقطع كالخردل والحرف والثوم والكراث والجرجير
والصعتر والنعنع والفوتنج والرازيانج والسذاب والشبث والكمون والكرويا
والكبر و[illegible] الصنف الثالث اللطيف العتيق الحاد وهذا الصنف نافع لمن احتاج
الى ما يفتح سدد الكبد والطحال والصدر والدماغ ويقطع البلغم ويرققه ولا ينبغي
لاحد ان يكثر استعمالها لانها ترقق الدم ولا يصير منها شيئا فيقل لذلك غذاء
البدن ويضعف ثم انه من بعد ذلك يسخن الدم سخونة مفرطة فيصير اكثره مرة
صفراء ثم انه من بعد ذلك ايضا اذا ما داوم المستعمل لها على استعمالها حلل لطيف الدم
ويترك غليظه ويحمل عليه في التجفيف والتغليظ فيصير اكثره مرة سوداء وربما
تولدت من ذلك حجارة في الكلى ومضرة هذا الصنف اشد على من كانت الصفراء

غالبة عليه

غالبة عليه والصنف الثالث مذيب ملطف كالسلق والمرى والسمك الذي
لان لحمه وقل شحمه اذا ملح وماء الجبن وكل ما جعل فيه من الاطعمة البورق والملح
او المرى ومنافع هذا الصنف ومضاره قريبة من منافع الاشياء الحريفة
ومضارها لكن هذا الصنف ابلغ من تليين الطبيعة وتنقية المعدة
والامعاء الصنف الرابع مقطع ملطف بحموضته كالخل والسكنجبين وحماض
الاترج وماء الرمان الحامض وكل ما يعمل فيه من الاطعمة بالحموضة وهذا الصنف
نافع للمحرورين الذين كانت معدتهم واكبادهم حارة اذا تولد فيهم بلغم
من غليظ الاطعمة واكثارها اعلم ان الاشياء الحريفة كالفوتنج والصعتر والخردل
ونحوها اذا استعملت ينبغي ان يكون رطبة لانها اذا جففت خرجت عن
جملة الملطفات واوراق الفجل وبزورها اذا كانت حريفة ورائحتها
حادة ملطفة والشعير وحده وخبز البر اذا بل وغسل والحيوان الذي
يرتاض كثيرا ويغتذي غذاء يابسا ويستنشق هواء صافيا والاراضي الضعيف
اللحم والسمك الذي فيه غلظ يسير اذا استعمل بالخل والملح والابازير
والعسل كلها ملطفة تصلح في التدبير الملطف والتين اليابس والجوز
والفستق ونحوها ملطفة والسكنجبين العنصلي ابلغ الاشياء في التلطيف
المنظر الثاني في الاغذية الغليظة اعلم ان الاغذية الغليظة ان صادفت بدنا
حارا كثير التعب قبل الطعام وكثير النوم بعده انهضمت وغذت البدن تغذية
كثيرة وقوته تقوية بالغة ووقت استعمالها ينبغي ان يكون في الشتاء لتوفير
الحرارة في باطن البدن وطول النوم ومتى اكلها احد وكانت الحرارة في باطن

كيموس

البدن والمعدة قليلة او كان تعبه ونومه قليلا ولم يستحكم انهضامها تولد منها
غليظ خام يحدث السدد في الكبد والطحال ومن اكل منها من غير حاجة لغلبة الشهوة
يلزم عليها ان يتبعها ولا يتبع منها واغذى الاطعمة الغليظة ما فيه لزوجة وهذا
الصنف اكثر توليد السدد من غيرها واذا علمت احكامها في البدن فاعلم ان الاغذية
الغليظة هي التي يغلب عليها اليبس والصلابة او اللزوجة وقد يجتمع هذه كلها في غذاء
واحد وربما كانت هذه الكيفيات من طبيعتها او حادثة من الصنعة كالطبخ
والشي فلحم البقر والتيس والايل والكرش في الامعاء غليظة لصلابتها الطبيعية
واما الكبود والكلى وما اشتد طبخه من البيض المسلوق والمشوي واللبن الحامض
واللبن الكثير الطبخ والكرنب والشلجم المطبوخ كل هذه غليظة لاحداث الحرارة
لها يبسا وانعقادا واما العدس ولحم الارنب والبلوط والشاه بلوط والعنب
اليابس والباذنجان والكماة والباقلاء المقلو كلها غليظة ليبس طبيعتها واما
خبز الفرن فان ظاهره غليظ لما احدث له النار اليبس وباطنه غليظ ايضا
للزوجة وكل خبز لم ينعم عجنه او تخميره او انضاجه والخبز المعمول بالدهن او اللبن
والنعط خاصة ان كان مع دهن والسمسم والتمر فكلها غليظة للزوجة والانعقاد
الحادثتين من الطبخ واما السمك الصلب اللزج فانه غليظ لاجتماع الحالتين
واما الجبن فانه غليظ لاجتماع الحالات الثلث فيه واما اطراف العضل والاكارع
والشفاة فقد يتولد منها كيموس لزج غليظ واما الفواكه قبل نضجها فقد يتولد
بالعرض كيموسا غليظا لضعف حرارة البدن عن هضمها وتلطيفها وكذلك
الخيار والقثاء يولدان كيموسا غليظا **المنظر الثالث** في الاغذية المتوسطة

بين اللطيفة والغليظة وهي اما من الحبوب كالخبز الذي احكمت صنعته واما من اللحوم
كلحوم الدراج والدجاج والجدي والحولية من الماعز واما لحم الحملان والضان فرطب
جدا واما فراخ الحمام والعصافير فيولدان دما اسخن من الدم المعتدل وليس يصلح
شيء من هذه في تدبير المعتدل والبيض النيمبرشت معتدل خاصة اذا القي في الماء
الحار واخذ قبل ان يشتد واما فراخ الوارشين والقطا فيولدان دما اقل واغلظ
من الدم المعتدل واما اجنحة الاوز معتدل وسائر بدنه كثير الفضول وكلما كانت
حركته من الطير وكان مرعاه في موضع جيد صاف الهواء كان غذاؤه اجود والطف
وكل سمك ليس بصلب اللحم ولا بشديد اللزوجة ولا له زهومة وكان طيب الطعم
وكان مرعاه في ماء نقي من الاوساخ والحمأة فهو معتدل جيد الغذاء واما من الفواكه
فالتين والعنب البالغان على الشجر واما من البقول فالهندباء والخس والنعنع
اعلم ان من كان بدنه صحيحا معتدلا ولم يكن تعبه كثيرا لم يحتج الى قوة البطش
فاجود الاغذية له المتوسط بين اللطيفة والغليظة لانها لا تنهك البدن ولا يضعفه
كالاغذية اللطيفة ولا يولد خاما وسددا كالاغذية الغليظة **المنظر الرابع**
في الاغذية الحارة والاحتياج اليها اعلم ان المبرود يحتاج الى اغذية حارة خاصة
في الشتاء وفي البلاد الباردة واما المحرور فينبغي ان يتجنب من الاغذية الحارة
خاصة في الصيف وفي البلاد الحارة الاغذية الحارة الحنطة المطبوخة والخبز المتخذ
من الحنطة والحمص والحلبة والتمر والزبيب الحلو والعسل والبقول الحريفة كالكرفس
والجرجير والفجل والخردل والحرف ولحم الضان والجوز والثوم والبصل والكراث والجبن
العتيق واللحوم كلها حارة على مراتبها **المنظر الخامس** في الاغذية الباردة

والاحتياج اليها ينبغي للمحرور ان يستعمل الاغذية الباردة خاصة في الازمان
الحارة والبلاد الحارة ويجب للمبرود ان يجتنب عنها لاسيما في الشتاء والبلاد الباردة
والاغذية الباردة هي الشعير وما يتخذ منه والدخن والجاورس والقرع
والبطيخ والخيار والقثاء والاجاص والخوخ والجميز وما هي الحامضة والعفوصة
من العنب والزبيب والطلع والبلح والخس والهندباء والبقلة الحمقاء والخشخاش
وماء التفاح والرمان والكمثرى وما كان منها عفصا فهو بارد غليظ وما كان منها
حلوا فهو بارد لطيف واما الخل فانه بارد لطيف ضار للعصب **المنظر السادس**
في الاغذية اليابسة والاحتياج اليها الى الاغذية اليابسة من كان الغالب على بدنه
الرطوبة وخصوصا في الاوقات والبلدان الرطبة مثل البلد البحري خاصة ما كان
منه جنوبيا وشماله مسدودا ويجب الاحتراز منه لمن كان يابس المزاج لاسيما في الخريف
والبلاد اليابسة والاغذية اليابسة هي العدس والكرنب والسويق الحاج
وكل ما يطبخ وكل ما يقلى وكل ما اكثر فيه من السذاب والمري والخل والابازير
والخردل ولحوم المسنة من جميع الحيوان **المنظر السابع** في الاغذية الرطبة يحتاج
الى الاغذية الرطبة من كان مزاجه يابسا لاسيما في الخريف والبلاد اليابسة والاحتراز
عنها لمن كان مزاجه رطبا واجب الاغذية الرطبة ماء الشعير والقرع والبطيخ والخيار
والقثاء والجوز الرطب والعنب والتين والاجاص والخس والتوت والخيار
والبقلة اليمانية والقطف والباقلي والحمص واللوبيا الرطبان وكل ما يطبخ ويسلق
ويقل فيه الابازير والخل والمري ولحوم الصغار من الحيوان **المنظر الثامن** في الاغذية
السريعة الانهضام اعلم ان الاغذية السريعة الانهضام انما يكون لاحد وجهين

احدهما

احدهما طبيعة الاغذية اذا لم تكن يابسة كيبس العدس ولا صلبة كالترمس ولا لزجة
جدا كالحنطة ولا خشنة جدا كالدخن والجاورس ولا دسمة كالسمسم ولا كريهة
كالشراب العفص ولا كثيرة الفضول كلحم الاوز ولا غلب عليها برد شديد كاللبن
الحامض ولا حر شديد كالعسل وثانيهما طبيعة المستمري لها وذلك لاحد
وجهين احدهما لموافقة الاغذية ومشاكلتها لمزاج البدن الطبيعي كالاطعمة
التي تشتهيها ويلتذ بها كل واحد من الناس وقد يجد الناس مختلفين
في شهواتهم ويستمري كل واحد منهم ما شهوته اليه اميل اكثر مما لا يشتهيه ومع
هذا ان الذي لا يشتهيه اجود من الذي يشتهيه وثانيهما لمزاج عارض
للبدن يضاده من الطعام ~~مضاده كالذي يرى ان~~ كمن غلب عليه الحرارة
من العلل كالاطعمة الباردة اشد استمراء لما تطفئ من حرارة البدن وتعدله
ولم يستمري الحارة ومن غلب عليه البرد استمرأ الحارة ولم يستمري الباردة ومن
رطب بدنه كله او معدته استمرأ الاطعمة الجافة ولم يستمري الرطبة ومن عرض له اليبس
فبخلاف ذلك فقد بان مما ذكرنا ان الاغذية اللطيفة والمتوسطة في انفسها سريعة الانهضام
وقد يجوز ان يكون الاغذية الغليظة اسرع انهضاما في بعض الابدان مما ذكرنا
انفا فتبين من ذلك ان الخبز المحكم الصنعة ولحوم الدجاج والفراريج والدراج
والحجل وكبد الاوز المسمن واجنحتها سريعة الانهضام من سائر بدنه وجناح
السمين العتيق من كل طائر اسرع انهضاما من لحوم المواشي وكل ما كان من الحيوان
يابسا فصغيره اسرع انهضاما من كبيره وكذلك لحم العجل اسرع انهضاما
من لحم البقر ولحم الجدي الحولي اسرع انهضاما من لحم المسن من الماعز وكل ما كان من الحيوان

ما يضاده من الطعام المضاد له صح

رطبا فكبيره من قبل ان يشتد اسرع انهضاما من الخوخ ولحم كل حيوان في النشو والنمو
اسرع انهضاما مما قد شاخ وعتق وما مرعاه في المواضع الجافة اسرع انهضاما
مما مرعاه في المواضع الرطبة لقلة فيما مرعاه في المواضع الجافة وكثرتها فيما مرعاه
في المواضع الرطبة وكل ما لحمه جوهر متخلخلا فهو اسرع انهضاما مما كان جرمه ملززا
ولذلك صار الجوز اسرع انهضاما من البندق والبيض الذي لم يجمد من البيض
الجامد وكل ما كان وسهل مضغه فهو اسهل انهضاما من كل ما صلب وعسر مضغه
ولذلك صار الهندبا والخس والقرع اسرع انهضاما من الكرفس والفجل
والطرخون واللذيذ الطيب اسرع من غير اللذيذ الكريه فلذلك صار الشراب
الحلو اسرع من الشراب العفص **المنظر التاسع** فيما عسر انهضامه اعلم ان ما عسر
انهضامه فانما يعسر اما لطبيعته اذا كان يابسا او صلبا او لزجا او ملززا
او كثير الدسم او كثير الفضول او كريه الطعم او كان مفرط الحرارة والبرودة
واما لمخالفته للمزاج الطبيعي اذا لم يشبهه واما لموافقته لعرض داخل البدن
وزيادته فيه فلحم البقر ولحم الايايل و[illegible] والامعاء والافئدة والاذان
من جميع الحيوان والجبن والبيض المشتد عسرة الانهضام ليبسها وصلابتها
وكذلك من الطير الوارشين والفواخت والطواويس والقوانص من جميع
الطير ومن الحبوب الارز والترمس والعدس والجاورس والشاه بلوط
واما لحوم التيوس وكبير الماعز فلما ذكرنا من زهومته وكراهته واما لحم الضان والكبود
من جميع الحيوان والاوز فعسر الانهضام لكثرة الفضول فيها واما اللبن الحامض
فلبرده واما الحنطة المسلوقة للزوجتها وتلززها واما الباقلاء واللوبيا

فلكثرة

فلكثرة النفخ فيهما واما السمسم فلكثرة دهنه واما العنب والتين وسائر الفواكه
اذا لم يستحكم نضجها وشحم الاترج والبادروج والشلجم والجزر والبقول كلها
واصولها والشراب الغليظ الحديث فلكثرة الفضول فيها واللبا والبيض
المطجن والمياه الغليظة الثقيلة **المنظر العاشر** في الاغذية الكثيرة الفضول
لحم الاوز ما خلا الاجنحة والاحشاء كلها من كل حيوان والدماغ وطيور البحار
والاجام والحمص الطري والباقلاء الطري ولحم الضان ولحم الراضع من كل حيوان ولحم
كل ما يكون من السمك في الماء الوسخ او في الحماة كلها كثيرة الفضول **المنظر
الحادي عشر** في الاغذية التي لا فضول لها اجنحة الطير واكارع المواشي ورقابها
وما يرعى من الحيوان في البر وفي المواضع الجافة **المنظر الثاني عشر** في الاغذية الكثيرة
الغذاء كلما غلظ من الاطعمة اذا انهضم غذا غذاء كثيرا وكل غذاء قليل الفضول
فانه كثير الغذاء كلحم البقر والادمغة والمخ والافئدة وحواصل الطير كلها والسمك
الغليظ الصلب اللزج اللحم والسميد والباقلاء والعدس والبلوط والشاه
بلوط فكلها تغذو غذاء كثيرا لغلظه واما اجنحة الدجاج وخبز السميد والزبيب
الممتلي الحلو واللبن الحليب والشراب فتغذو غذاء كثيرا لقلة الفضل فيها وكثرة
ملايمتها للبدن واغذى اللبن اغلظه وارقه اقل غذاء واغلظ اللبن لبن البقر
ولبن النعاج وارقه لبن الاتان واللقاح ولبن الماعز متوسط فيما بين ذلك
واغذى الاشربة الشراب الاحمر الغليظ الحلو وبعده الغليظ الاسود الحلو والغليظ
الابيض الحلو وبعده الاحمر الغليظ العفص وبعد هذه الاشربة الرقيقة وفي هذه
ايضا كلما مال الى الحمرة والحلاوة كان اغذى واقلها غذاء الابيض الرقيق **المنظر**

الثالث عشر في الاغذية القليلة الغذاء كلما كان من الاغذية لطيفا فهو قليل الغذاء
وكلما افرط عليه اليبس او الرطوبة او كثرت فضوله قل غذاؤه والكرفس
والاذان ولحم الظبي والارنب ولحم الطير كله وما شاخ من الحيوان كل ذلك
قليل الغذاء ليبوستها وكذلك الجاورس والدخن والخشخاش والزيتون
والفستق والجوز واللوز والبندق والغبيرا والزعرور والخرنوب
والزبيب العفص والكمثرى العفص كل هذه اقل غذاء ليبسها واما السمك
والقرع والتوت والاجاص والمشمش فقليلة الغذاء لكثرة رطوبتها
وغذاؤها غير باق لسرعة تحللها واما خبز الشعير وخبز الخشكار والباقلى الرطب
وجميع البقول اعني الكرنب والسلق والحماض وبقلة الحمقاء والفجل والجزر
والحرف والجزر جميعها قليل الغذاء لكثرة الفضل فيها واما البصل والثوم
والكراث فانها اذا اكلت نية لم تغذ فان طبخت مرارا اغذت غذاء
يسيرا لما ذكرنا واما لباب الخبز المغسول والنشاستج فغذاؤه قليل
للطافتها واما التين والعنب فانهما بين ما قل غذاؤه وكثر غذاؤه
وغذاؤهما غذاء رخو رطب وكذلك غذاء الباقلى وكل ما كان من
الاطعمة طعم غلب عليه غلبة شديدة فاذهب عنه بالطبخ وبالشي او بالانقاع
غذا غذاء يسيرا المنظر الرابع عشر في الاغذية الجيدة الكيموس كل ما كان
معتدلا من الاغذية لم يفرط فيه قوة ولا تجاوز القدر الذي ولد دما
خالصا نقيا صحيحا وكل ما كان كذلك فهو موافق لجميع الابدان وفي جميع الاوقات
المعتدلة وفي لا الا ما تجاوز الاعتدال من الابدان يحتاج الى اغذية

فيها قوة

فيها قوة تجاوز الاعتدال بخلاف القوة الغالبة على البدن المعتدل بها وكذلك
ايضا الابدان المعتدلة في الاوقات التي ليست بمعتدلة وفي الاغذية المعتدلة
ما هو غليظ ومنها ما هو لطيف ومنها ما هو بين ذلك واجودها لجميع الناس
وخاصة للمعتدل المزاج وفي الاوقات المعتدلة ما كان معتدلا فيما بين اللطيف
والغليظ وقد وصفنا انفا الاطعمة الغليظة واللطيفة والمتوسطة
فبقي ان نبين جملة الاطعمة المولدة للكيموس الجيد فنقول ان خبز الحنطة
النقي المحكم الصنعة اذا اكل في يوم ولحم الدجاج والجداء وحولية الماعز وما كان
من السمك ليس بصلب ولا كثير اللزوجة ولم يكن له زهومة ولا كراهة ولا سمك
كثير وكان مرعاه فيما ليست فيه وساخ وحماة ولا اقذار دي ولم يكن
سريع العفونة بل يبقى زمانا طويلا قبل ان يتغير وكل ما لم يشتد ويستحكم
الغلاظة من البيض وكل شراب طيب الرائحة ياقوتي اللون مع حلاوة يسيرة
كل ذلك جيد الكيموس معتدل فيما بين اللطافة والغلظ واما خبز السميذ المحكم
الصنعة والطيهوج والدراج واجنحة جميع الطير وما صغر من السمك على
ما وصفناه انفا وكشك الشعير والشراب الطيبة الرائحة والاصفر منه كل
ذلك جيد الكيموس لطيف واما اللبن الحليب فانه جيد الكيموس الا ان فيه
غلظا ولذلك ربما تجبن في المعدة فلهذه العلة يخلط به العسل والملح فيرق
بالماء واجود اللبن واعدله لبن الماعز لكونه الطف من لبن الضان والبقر
واغلظ من لبن الاتن واللقاح ويجب ان يوخذ اللبن من حيوان صحيح
سمين شاب جيد الغذاء ولا يكون اخذه في وقت يضع الحيوان ولا بعد ذلك

بزمان طويل لان لبن الحيوان بعد ولادته وقت ما يضع غليظ ويرق بعد ذلك قليلا قليلا
حتى يصير مائيا واجود ما يؤخذ اللبن ساعة ما يحلب قبل ان يغيره الهواء لانه
سريع الاستحالة واما اللباء والجبن الرطب وكل ما لم يحكم صنعته من خبز
السميد وخبز الفران ولحم العجل ومن اجزاء لحم الغنم مثل الكبد والفواد ومن الحبوب
الباقلاء ومن الاشربة ما كان طيب الرائحة حلو فكل ذلك يولد كيموسا
جيدا غليظا **المنظر الخامس عشر** في الاغذية الردية الكيموس كل ما لم يكن معتدلا
من الاغذية لم يولد دما خالصا نقيا صافيا والاغذية الردية الكيموس
ثلثة اصناف منها ما يزيد البلغم ومنها ما يزيد الصفراء ومنها ما يزيد السوداء وينبغي
لجميع الناس ان يجتنبوا الاكثار منها وادمان استعمالها وان كانوا لها مستمرئين
لانها وان لم يتبين لها ضرر في عاجل الامر فانه يجتمع في بدن من ادمن استعمالها
في طول الزمان كيموس ردي يتولد منه امراض ردية عن تلك الاغذية من كان
على بدنه خلط غالب وتلك الاغذية تزيد لذلك الخلط الغالب وحوله
~~المتناول~~ فليتجنب ومن تناول ما خالف الغالب على بدنه كان ضرره اقل فالخبز المتخذ
من دقيق كثير النخالة ومما عتق من الحنطة والدقيق ولحم التيس والبقر والجزور
والارنب والايل ومن اعضاء الحيوان الطحال كلها ردي الكيموس يولد السوداء
ولحم الضان كله يولد البلغم وشر اللحوم كلها لحم الجزور وبعده لحم التيس وخاصة ما لم
يخص وبعده لحم المسن من الضان وبعده لحم المسن من البقر وكل ما خصي من هذه
كان اجود غذاء واما لحم الارنب والظبا والايايل فهو دون جميع ما ذكرنا في الرداءة
ومن اعضاء الحيوان الكلى ردية الكيموس لانها آلة اكتسبت من رداءة البول

قد لا يرى ... للتجنب

والدماغ

والدماغ يولد البلغم ورجل البطون يولد البلغم لكثرة الفضول فيها والبيض المطبوخ
يولد غذاء غليظا فاسدا وكذلك الجبن وخاصة ما عتق منه والفطير يولد
كيموسا باردا غليظا والحلبة والحمص ردي الكيموس لما فيهما من الحرارة والعدس
يولد السوداء والدخن والجاورس يولد دما غليظا وما صلب لحمه من السمك
وغلبت اللزوجة عليه يولد البلغم فان ملح وعتق ولد السوداء والتين اليابس
ان قل اكثر من اكله ولد فضولا عفنا يكثر منه القمل والكمثرى والتفاح ان اكلا غير
نضيجين ولد كيموسا باردا وكذلك القثاء والخيار فاما البطيخ والقرع فربما
انهضما فلم يجدا في البدن خلطا رديا فربما فسدا في المعدة فولدا كيموسا
رديا وخاصة ان صادفا في المعدة فضلا رديا فلذلك تعرض الهيضة كثيرا
عن اكل البطيخ والمشمش والبقول كلها ردية الكيموس لكونها كثيرة الفضل
قليلة الغذاء واما البصل والثوم والكراث والفجل والخردل والشلجم فرديها
لما فيهما من الحرارة والحرافة وربما زادت في الصفراء وربما زادت في السوداء
كما ذكرنا انفا الا انها ان طبخت وصب ماؤها وطبخت بماء ثان ذهبت الحرافة
والرداءة عنها والباذروج يسخن الدم ويجففه تجفيفا شديدا والكرنب والهندبا
يولد السوداء وكذلك جميع البقول البرية **المنظر السادس عشر** في الاغذية
التي تولد كيموسا متوسطا بين الحرارة والبرودة والجودة والرداءة خبز الخشكار
ولحم الخصيان من الماعز والضان ومن الاعضاء اللسان والامعاء ومن الفواكه
العنب النضيج وخاصة المعلق والتين النضيج الرطب واليابس مع الجوز والبلوط
ومن البقول الخس وبعده الهندباء وبعده الخيار ثم القطف والبقلة

البقول كلها ردية

للحماض والبقلة اليمانية وللحماض وما لم يكن فيه حدة كثيرة من الاصول

المنظر السابع عشر في الاغذية النافعة للمعدة اعلم ان الاشياء القابضة

يقوى المعدة فيجب استعمالها اذا كانت المعدة ضعيفة مسترخية كالسفرجل

وريتون الماء خاصة ما عمل منه بالخل والزبيب العفص وقشر الاترج اذا اخذ

منه اليسير قوى المعدة فمن اخذ منه الكثير اتخم لانه جرم صلب بطئ الانهضام والعنب

المدفون في ثفل العصير والبسر والشراب الطيب الرايحة العفص وكل طعام

وشراب قابض ان قدم قبل ساير الاطعمة والاشربة امسك البطن وان

اخذ بعد ساير الاطعمة والاشربة اسهل البطن بتصليبه واعانته اياها على

دفع الطعام وقد يقوى المعدة اشياء غير قابضة اذا اجتمع في المعدة بلغم

لزج فلطخها وابطل الشهوة فيصلح لها من الاغذية ما يقطع البلغم ويجلو المعدة

كالخردل والفجل والحرف والشراب الحاد والجوز مع التين وربما كانت

مسترخية ضعيفة من البلغم فيحتاج الى ما يقطع البلغم وينقيها ويقبض جرمها

من الاغذية كالكبر المعمول بالخل وحده او بالخل والبصل او الشراب العفص

اذا خلط بالشراب الطيب الرايحة الحاد ومتى تولدت في المعدة مرة

فالكمثرى ينفعها **المنظر الثامن عشر** في الاغذية الضارة للمعدة السلق بارد

ردى للمعدة للذعه اياها بما فيه من الحدة والبورقية والبادروج والسلجم

اذا لم يستقص في طبخها اضرت بالمعدة للذع الذي فيها والبقلة اليمانية والقطف

للزوجتها فلذلك ينبغي ان تؤكل بالخل والمري والحلبة ردية للمعدة للزوجتها

وكثرة دهنيتها واللبن بسرعة استحالته لانه يحمض في المعدة الباردة ويستحيل

الى الصفراء

الى الصفراء في المعدة الحارة والعسل متى اكثر منه لذع المعدة وغثى وجميع

ايضا يغثي واذا لم ينضج في المعدة تولد منه كيموس ردي ولذلك يولد

الهيضة فينبغي بعد اكله ان يؤكل بالصعتر والفودنج البري والخردل والملح

وكذلك ايضا الامخاخ والشراب الحديث والغليظ والاسود العفص

يسرع الى الحموضة في المعدة ويغثي **المنظر التاسع عشر** في الاغذية المصدعة

اللبن والتمر كلها والعنب الذي يدفن في ثفل العصير والجوجير والحلبة

والشهدانج والشراب الاصفر العفص والشبث والكرفس والكراث

والثوم والخردل والبصل والعدس والباقلا والسمك المشوي في التنور والمخلل

والبادنجان كلها يصدع قال ابن زهر في خواصه ان في فراخ الحمام خاصية

في احداث اوجاع الدماغ المعروفة بالشقيقة وخاصية اعناقها ورؤوسها اكلا

المنظر العشرون في الاغذية النافخة الحمص والباقلا وخاصة ان طبخ صحيحا

وان طبخ مقشرا او مسحوقا كان اقل نفخا وان قلي ايضا قلت نفخته واللوبيا

والماش والعدس والشعير اذا لم يجاد طبخها والقثاء والانجذان والحلتيت

والتين الرطب يولد نفخا الا ان نفخته يتحلل سريعا بسرعة انحداره وما استحكم

نضجه من التين والعنب كان اقل نفخا واليابس من التين ليس له نفخ والرطب

نافخ واللبن يولد في المعدة رياحا والعسل اذا لم يطبخ فاذا طبخ ونزعت

رغوته لم ينفخ والشراب الحلو وما كانت فيه حلاوة وعفوصة من العصير **المنظر

الحادي والعشرون** فيما يقلل نفخ الاطعمة كل طعام نافخ فان احكام صنعته واحكام

طبخه ونضجه مما ينقص من نفخه وما يقلى ايضا يقل نفخه وما يخلط به الابازير المحللة

للرياح كالكمون والانيسون والكاشم والنانخواه بيل نفخه والخل الممزوج بالعسل ايضا يلطف الرياح ويذهب النفخ **المنظر الثاني والعشرون** في الاغذية التي تجلو وتلطف وتفتح السدد ماء كشك الشعير تجلو والحلبة والبطيخ والزبيب الحلو والباقلي والحمص الاسود ومنه خاصة ينقي الكلي ويفتت الحصاة المتولدة فيها والكبر بالخل والعسل وخصوصا اذا اكل قبل الطعام فان جميعها يجلو وينقي المعدة والامعاء وتفتح السدد والسلق ايضا يجلو ويفتح سدد الكبد وخاصة ان اكل بالخردل والبصل والثوم والكراث والخل يقطع ويلطف الكيموس الغليظ وماء الجبن ايضا يلطف والتين رطبه ويابسه يجلو وينقي الكلي واللوز وخاصة منه المر يجلو ويلطف ويفتح سدد الكبد والطحال ويعين على نفث الرطوبة من الصدر والرية والفستق يقوي الكبد ويفتح سددها وعسل النحل يلطف ويجلو وخاصة ما التقط النحل من شجر نبت حار يابس كالصعتر وما اشبهه وماء العسل يلطف ويقطع الرطوبة الغليظة اللزجة ويفتح سدد الكبد والطحال وينقي الصدر والرية والشراب اللطيف ينقي العروق من الكيموس العتيق اذا كانت فيه حدة وحرافة انتفع به من كان في بدنه كيموس غليظ بارد والشراب الرقيق المائي فانه يعين على النفث من الرية بتقويته الاعضاء وتلطيفه لما فيها من الفضل الغليظ وقد يفعل ذلك الشراب الحلو **المنظر الثالث والعشرون** في الاغذية المسددة اللبن اذا كانت مائيته قليلة والجبنية فيه كثيرة ربما احدث سددا في الكبد وحجارة في الكلي وخصوصا اذا اكثر استعماله من كانت كلاه وكبده مستعدة لقبول الافة وجميع الاطعمة الحلوة رديئة للكبد والطحال وخصوصا اذا كان فيهما غلظ واما التين فان اكل وحده زاد في غلظ الكبد والطحال

وان اكل مع ما يجلو ويلطف كالفوتنج الجبلي والصعتر والفلفل يفتح سدد الكبد والطحال والتمر الرطب وجميع ما يتخذ من الحنطة سوى الخبز المحكم الصنعة والاشربة الحلوة يولد سدد الكبد والحجارة في الكلي ويغلظ الطحال **المنظر الرابع والعشرون** في الاغذية البطيئة الانحدار كل ما يتخذ من لباب الحنطة والباقلي المقلو والعدس والادمغة والكبود والافئدة وكل ما اشتد من البيض المسلوق والمشوي والبيض المقلو واللوبيا والسمسم والبلوط والتفاح والكمثري العفص والشراب الحلو والعفص والحديث الغليظ والغليظ من المياه كلها غليظة بطيئة الانحدار **المنظر الخامس والعشرون** في الاغذية السريعة الفساد المشمش والتوت والبطيخ والقرع ان لم يسرع الانحدار عن المعدة وصادفت فيها كيموسا رديا اسرع اليها الفساد فيجب لذلك ان يؤكل قبل الطعام وعلى خلاء المعدة ليسرع الانحدار عنها ويسهل الطريق لما يؤكل بعدها فمتى اكلت بعد الطعام فسدت لبقائها في المعدة وافسدت ساير الطعام بفسادها وربما بلغ بها الفساد ان يصير بمنزلة السم القاتل **المنظر السادس والعشرون** في الاغذية التي لا تفسد سريعا من كان يفسد الطعام في معدته فاجود الاطعمة له ما كان صلبا بطيئا الاستحالة كلحم البقر والاكارع وخاصة اكارع البقر وما اشبه ذلك **المنظر السابع والعشرون** في الاغذية الملينة للبطن متى كان فضل الطعام بطي الانحدار عن المعدة والامعاء احتيج الى استعمال الاطعمة الملينة المسهلة وهي ما كان فيه جلا او حدة او ملوحة او لزوجة او حلاوة فمن ذلك ماء العدس والكرنب يلين البطن وجرم ما يمسك البطن ومرقة الديوك العتيقة وخبز الخشكار وماء الحلبة مع العسل وزيتون الماء اذا اكل قبل الطعام مع المري لين البطن وان اكل ايضا

بعد الطعام بلا مرى وحامضة العفص منه وما عمل بالخل يقوي المعدة على دفع الطعام لما ذكرنا
انفا في الاشياء القابضة المقوية للمعدة وما رق من اللبن وكثر ماؤه وماء الجبن
وحامضة اذا ملح او خلط به العسل ولحم الصغير من الحيوان والسلق والقطف والبقلة
اليمانية والقرع والبطيخ والتين والزبيب والتوت والجوز الرطب واليابس
اذا انقع او طبخ بالماء والاجاص الرطب واليابس اذا انقع او طبخ بماء العسل او اكل
وشرب بعده شراب حلو وانتظر بالطعام حتى يلين البطن وادر البول وربما

أو ما العسل والشراب [illegible] بسرعة الى العروق وانفذا معهما جل الغذاء فجف البطن صح

بقي في المعدة فيلذعها فيهيج المعدة الى دفع الطعام ويسهل البطن والعسل اذا لم
يطبخ لين البطن فاذا طبخ لم يلينه وكذلك ماء العسل ان اكثر طبخه والسكنجبين
يجلو المعدة والامعاء وربما احدث في الامعاء سحجا والشراب الحلو والعصير يلينان
البطن **المنظر الثامن والعشرون** في الاغذية الممسكة للبطن اذا كان الطعام
يحدر عن المعدة من قبل انهضامه احتيج الى استعمال الاطعمة الممسكة الحابسة وهي
ما غلب عليه من الاطعمة اليبس والعفوصة والغلظ والسفرجل والكمثرى
وحب الآس وثمرة العوسج وجرم العدس والبلوط والشاه بلوط والشراب
العفص يمسك البطن بعفوصتها وقبضها والارز الابيض والجاورس والدخن
وسويق الشعير يمسك البطن بيبسها ولحم الارنب والكرنب المطبوخ بعد صب
مائه الاول عنه وطبخه بماء ثان واللبن المطبوخ والجبن يمسك البطن بغلظها
وينبغي ان يطبخ اللبن حتى تفنى مائيته التي تلين البطن وقد يمكن ان يلقى فيه
حصا او قطع حديد محماة فاذا ذهبت عنه المائية نفع من يجد لذعا في المعدة
والامعاء من فضل حاد الا انه يغلظ جدا اذا فعل به ذلك فربما جمد وتجبن في المعدة

فربما تنفذ

فربما تنفذ عن المعدة وتولد سددا في الكبد وحجارة في الكلى فيجب لذلك ان
يلقى عليه بعد ان تفنى مائيته ماء ليرققه ولا يتجبن ولا يحدث سددا ولا حجارة
واما الاشياء الحامضة كماء التفاح الحامض والرمان الحامض فان صادفت في المعدة
كيموسا رديا غليظا قطعته وحدرته فلينت البطن وان صادفتها كيموسا نقيا
امسكت البطن **المنظر التاسع والعشرون** في الاغذية النافعة للبواسير كل اغذية
تسرع انهضامها وتجود غذاؤها من اللحم وصفرة البيض والاسفيذباجات الدسمة
والزيرباجات وماء الحمص بالشيرج العذب ينفعهم والارز والرمانية بالزبيب
وادهانهم دهن الجوز ودهن النارجيل ودهن الجلوز ودهن نوى المشمش والشحوم
الفاضلة والعجة من صفرة البيض ومن الكراث وقليل اللفت والمراق والكراث
نافع لهم الكلا الحاصية فيطبخ ويوكل مقلي بالشيرج والزبيب مع اللوز نقل جيد لهم
الحديقة الثالثة في الاغذية التي يجب الاقتصار عليها في حفظ الصحة لما عرفت
اصناف الاغذية وانواعها فاعلم ان حفظ الصحة من اهم الامور وخصوصا
في عصرنا لان الطبيب الحاذق الذي يوثق بتدبيره للامراض وتشخيصها متعذر بل
مفقود وقد علم ان الطبيب عبارة عمن تكاملت فيه الفضائل كلها التي هي العلم
التعليمي والطبيعي والالهي وصناعة الطب والمنطق وصالح الاعمال ومحاسن
الاخلاق والافعال وانه من كان كاملا في الطب ناقصا في واحد منها فهو بعد متطبب
لا طبيب ومن لم يتكامل فيه صناعة الطب فهو متعلم لم يبلغ بعد الى ان يسمى
بالمتطبب واذا كان هذا هكذا فمن سمى نفسه الطبيب وما تكاملت فيه صناعة الطب
فهو كذاب احمق واذا عرفت معنى الطبيب ينبغي لحافظ الصحة الا لم يوجد الطبيب

ان البدن لابدله من غذاء اما لاجل البدل او لاجل التنمية وغذاوه ينبغي ان يكون مما يغلب عليه الحرارة
والرطوبة ليكون شبيهاً بالطبع موافقاً له في افضل الكيفيتين وينبغي ان يحترز
عما لا يناسبه الا اذا اريد التخليط فانه يقصد اليه احياناً لنفع كما ورد في
الحديث اثنان لا يصحان الصحيح المحتمي والمريض المخلط وقد قال بقراط الحمية المفرطة
تنهك البدن وتهزله وقال جالينوس ان التخليط في الصحة احياناً كالحمية
في المرض اذا حفظ صحته يجب عليه ان يقتصر من الاغذية على الخبز المتخذ
من الحنطة المنقاة عن الشوائب الردية كالشيلم وغيره وعلى اللحم الحولي الخالص
والشيء الحلو الملائم للمزاج وافضل الاخباز خبز الحنطة المعتدل الخمير المحكم الصنعة
عجناً وخبزاً في الفرن او التنور والتنوري له مزية على الفرني واذا طيب
من المصطكى والانيسون يكون كاملاً ولكن معتدل الملح وقد يخبز وخبز في يوم
ولا يوكل حتى يبرد فان سخونة الخبز تعم حرارة المعدة فيعسر انهضامه ولذلك
كره الطبيب ابن زهر اكل الخبز مسخناً كما كره بائتاً بعد يوم فقال قد ذهب
استحالة الخبز باعتدال مزاجه من حيث انه خبز بائت ولم ياخذ في التغير واذا
تغير عسر هضمه وولد خلطاً فجاً غليظاً ولكن الحنطة ايضاً من زرع صحيح لم تصبه آفة
ويكون نابتاً بارض حرة سالم عن العفن والتسويس واعلم ان لب الحنطة اغذى من الحنطة
وهي ابطأ انحداراً ونفوذاً وذو النخالة اقل غذاء الا انه خفيف سريع الانهضام
قال الفاضل جالينوس السميد وهو لب الحنطة يولد خلطاً غليظاً ويسد مجاري الغذاء
من الكبد ويجنبه الطحال الضعيف والنفخ ثقيل الغذاء مولد البلغم وافضل اللحم
لحم الجداء والعجول كما اشار اليه حكيم الطب وفيلسوفه جالينوس حيث قال يجب

صاحب كتاب التعريف في الطب

على من كان له

على من كان له عناية بحفظ صحته ان لا يغتذي الا بما يولد في بدنه دماً محموداً معتدلاً
عن لحوم الجدي والعجول الى لحوم غيرها من المواشي كذا قال على ان جمهور الناس يتناولون
لحم الضان اذ هو المألوف الكثير الوجود عندهم فليعلم ان لحم الفتي من الضان
فاضل جداً وخاصة الذكران منها لا سيما الماخوذ من المشروح ولحم الشارف منها ينبغي
اجتنابه قال الفاضل جالينوس بزعم انه اردى من لحم البقر واما لحم المعلوف منها
في البيوت بنحو الباقلا وحب القطن والنخالة والنواة فردي لكثرة الفضلات وقلة
التحلل لعدم حركته ورياضته ولحم الخصي التام من لحم الفحل واحمد كيموساً والذ واطيب
واما النعاج فلحومها غير محمودة لقلة الحرارة وكثرة الفضلات وافضل اللحوم ما اعتدل
في السمن واوفقها للانسان هو الذي في يوم ذبح فيه الحيوان يجب ان يكون صحيح البدن
سالماً من سقمه ومثل هذا من الحيوان يكون لحمه جيد الكيموس سريع التغذية يقبل
الطبيعة عليه ويهضمه وينفذه الى جهة الاعضاء بسرعة والمريض من المواشي والطاير
ينبغي ان يحذر اكل لحمه لانه كثير الفضول رديها ولا يقبل النفس عليه فلا تهضمه الطبيعة
وتنبذه وافضل اعضاء المواشي وسط العضل ولحم المقدم والملاصق بالعظم
كالكتف والنقص والاضلاع والجانب الايمن افضل من الايسر ومن اللحوم الفاضلة
لحم الدجاج فانه فاضل جداً والاغتذاء به مما يعدل المزاج وافضل الدجاج ما لم يبض
وافضل الديك ما لم يصح لتوفير حرارتها الغريزية وخصي الديك محمودة الغذاء
سريعة الهضم زايدة في المني ولتكد قبل ذبحها وليتجنب ما استكمل السنتين منهما فانها
حينئذ لا يقبل نضجاً البتة لا لذة في لحمها ويزول طعمها ويصير عصباً وغشاء وينبغي عند
تنظيفها ان تسلب دسمها واعناقها فقد زعموا ان ادمغتها يزيد في جوهر الدماغ

والعسل والافضل من الفراريج ما لم يسفد للمرباة فحينئذ حضن امهاتها ومن الاغذية
الفاضلة البيض النيمبرشت لا سيما صفرته واجوده الطري الذي في يوم يبيض ماخوذ
من بيض الدجاج الفتية لا سيما ان كانت اسود المتغذية علفا محمودا ولتكن
عن تسافد ثم يتلوه بيض الدراج وافضل الحلاوات ما كانت ملائمة للمزاج المتخذة من السكر
الابيض وانما قلنا الملائمة للمزاج لانها تختلف بحسب اختلاف الامزجة والاحوال
والازمان والاماكن فاوفقها المتخذ من السكر والفستق حسب وكذلك المتخذه
من السكر بغير نشاء وان جعل للارز المطحون مكان النشاء كان اجود ومثل الفالوذج
المعمول بالفستق وقلب اللوز المطيب بالمسك وماء الورد المحكم العقد والصنعة
ونحو ذلك واعلم ان الحلاوات مطلقا مضرة للاسنان مولدة للسدد مهيجة للبلغم لا سيما
اذا اعقبت بشرب الماء البارد واذا احدثت فليكن عند اخذ الغداء في الهضم فتطيب (التنور)
النفس وتعين على تمام انهضامه وما كان منها بنشاء او دقيق فغير محمود فانه يحدث
السدد وربما تولد عنها امراض ردية بعيدة الانقياد للعلاج كالاستسقاء اعلم
ان اللبن الحليب قريب الى الاعتدال وغذاؤه جيد لحافظي الصحة فان طبخ
طبخا ثانيا فلا يتعب القوة في اعادته الى ما كان عليه وهو من الاغذية المقوية
المسمنة للبدن النافعة للمشايخ قال ابن رشد اللبن نافع للمشايخ الذين
ليست عروقهم ضيقة وهو فيهم اقل استحالة من غيرهم وفي المعدة الحارة يقبل
الاستحالة للصفراء ومن شانه انه يغسل الاحشاء من الفضول بغير لذع واذا طفي
فيه الحديد المحمى السالم من الصدأ كان اكثر تقوية للاعضاء الباطنة وخاصة للمعدة
وحبس الاسهال وخير الالبان بعد لبن النساء لبن المعز ثم لبن البقر ثم لبن الضان

وهذه الانواع

وهذه الانواع من المألوفة عندنا ويتخير منها البان الماشية الفتية السالمة
الصحيحة الراعية من حشائش جيدة القريبة العهد بالنتاج ولبن الضان غليظ
وكذلك اللباء والطبخ يصلح اللبن الغليظ ويزيل ما فيه من النفخ واذا وضع
فيه ملح او شيء من النعنع منعه عن التجبن في المعدة واذا استعمل بالعسل او السكر
اصلحه واللبن يزيد الباه وخاصة لبن البقر اذا اخذ سخنا بحرارته الغريزية
ولم يلمسه هواء وينبغي ان لا يعقب اللبن بغذاء اخر ولا بالنوم حتى ينحدر
عن المعدة ولا يشرب عليه الماء بسرعة واللبن ردي لاصحاب الصداع وظلمة
البصر ولمن يحدث منه نفخ فيما دون الشراسيف وقد زعموا ان الاكثار
منه يولد القمل قال جالينوس في المقالة الخامسة من حفظ الصحة اني رايت شيخا
عاش اكثر من مائة سنة في القرية وكان اكثر غذائه لبن ماعز فربما كان يتناوله
كما يحلب بعد ان يفتت فيه خبزا وربما خلط به ايضا عسلا وربما كان يطبخه ويلقي
فيه من عيدان الحشائش مع خبزه باطيه وعرف رجل حال ذلك الشيخ ويقبل على
هذا العمل لانه ظن ان عمره انما طال باكل اللبن فكان يستعمله فكان يضره على الاحوال
كلها باي نوع اتخذه وذلك انه كان يثقل على فم معدته ويعرض له بعد ذلك
تمدد في الجانب الايمن فيما دون الشراسيف واعرف رجلا اخر التمس ان يستعمل
اللبن على هذا المثال فاستعمله فلم يكن ينكر شيئا وذلك انه كان يستمريه
على ما ينبغي ولم يكن يعرض منه جشاء حامض ولا دخاني ولا نفخة ولا ثقل
فيما دون الشراسيف الا انه في اليوم السابع من اخذه له جعل يشكو انه يحس في
كبده ثقلا وكان يقول انه فيما دون الشراسيف في الجانب الايمن كانه حجرا

موضوع في ذلك الموضع يجذب ما فوقه الى اسفل فانه يحسن الجذب متصلا
الى الترقوة فمنها البثور التي عرض لهذا اللبن سدة في الكبد والذي
عرض لذلك تنخع واعرف رجلا كان يأخذ اللبن مدة طويلة فولد عليه حصاة
في الكلى وافراد منه فافسد عليه اسنانه كلها الا ان هذا شي قد عرض لكثير غير ملولا
ومنها من ادمن اكل اللبن زمانا طويلا وقد رأينا قوما اخرين كانوا يدمنون فعاشوا
اكثر من مائة سنة وذلك انه متى كانت كيفيته ليست بمضادة للطبيعة المستعمل له
وكانت مجاري الاحشاء سليمة الالات كما لهولاء انما نال لهم ما في اللبن
من المنافع ولا يعرض لهم مكروه هذا اخر ما قاله جالينوس نقلته تبركا وتيمنا ومن الاغذية
الجيدة الزبد والسمن اذا كانا طريين وان اضيف اليهما شي من السكر او العسل
اصلحهما ومنع سرعة استحالتهما الى الفساد واذا خلط الزبد او السمن بطعام
كالارز والاطرية المطبوخين باللبن الحليب كانا حسنا قويا فان خشي من
استحالته اعقب بشراب السكنجبين او ليمو ومص عليه من رمانة حامضة والجبن
الطري لا بأس به اذا كان قليل الملح والعتيق منه يهزل البدن لا سيما المالح واللبن الحامض دوغ است
منبه للشهوة اعلم ان السمك من اغذية المحرورين واجوده الرضراضي الصغير
الجثة الذي مرعاه الحشيش ومأواه العميق من الماء واجود ما اكل السمك مشويا
او زيرباجا واصلح ما شوي عليه جمر متخذ من الحطب الجيد او سطح الفرن ولا بأس
لشيه في التنور ويجتنب منه ما صيد من الاجام والمياه الراكدة ذات الحشيش
الردية والمفرط السمن والكبير الجثة من السمك غير محمود الغذاء ولا يؤكل السمك
مع الطعام ولا يعقب بما هنه يعنفه ولا يستحم بعد اكله بماء بارد وينبغي ان يصلح بالـ

بعنب باخذ

بعنب باخذ الزنجبيل المربا لمن لم يأخذ الخمر واما من اخذ الخمر فينبغي ان يعقبه
وقد قيل في ذم السمك ان من اكل السمك الطري وشرب عليه شرابا فقد احيا نفسه
وامات السمك ومن شرب عليه الماء فقد امات نفسه واحيا السمك وانما
حرم نفعه ما حرم الله تعالى ولم يشربه فينبغي له ان يشرب الانبذة التي يقوم مقامه
ما امكن في تقوية الحرارة الغريزية والمعدة وتجويد الهضم وتسخين البدن وتحليل البلغم
وغير ذلك من المنافع المذكورة في [illegible] وسيجي صفة الانبذة عند ذكرنا في
تدبير الشراب واذا عرفت هذا فاعلم ان الواجب على حافظ الصحة ان لا يلتفت
الى غير المذكورات من الاغذية كالبقول والفواكه فانهما لا يفيد البدن شيئا كثيرا لانهما
كيفية زائدة تخرج البدن بها عن اعتداله ويصير سببا لاجتماع اخلاط وفضول ردية
مناسبة لامزجتها ولان الملطفة منها محرقة للدم والغليظة مبلغمة مثقلة للبدن
واشبه الفواكه بالغذاء الحقيقي التفاح والعنب الحلو النضيج جدا ولذلك
فضلهما جالينوس على سائر الفواكه حيث قال بهما سيدا الفواكه واجود التفاح الابيض
الكبير الحب البالغ الحلاوة الذي يقطف ويترك ليلة واحدة حتى يذبل وهو
حار في الثانية رطب في الاولى يخصب البدن ويسمن الاكباد وينقي الصدر والرية
ويجلو المثانة والكلى ويدفع الفضلات من الباطن الى الظاهر ولذلك يولد القمل
ويزيد في الباه ويذهب بخار الغم الكائن من جهة المعدة وفي الحديث عن النبي عم
لو قلت ان فاكهة نزلت من الجنة لقلت التين لان كل فاكهة الجنة بلا عجم فكلوا منه
فانه يقطع البواسير وينفع النقرس واجود العنب الابيض الكبير الحب الكبير
اللحم الدقيق القشر الصادق الحلاوة الابيض المائل الى الصفرة الذي يقطف

وتترك يومين ولحمه حار رطب في الثانية وهو محمود الغذاء يسمن البدن ويقوي
ويلين البطن وفي الحديث عليكم بالمرازمة فانها يقوي البدن وتنشطه والمرازمة
سُنّة وهي اكل الخبز بالجبز **الحديقة الرابعة** في وقت الاكل باعتبار الشهوة
اعلم ان الواجب على حافظ الصحة ان لا يأكل الغذاء الا على شهوة صادقة ويعرف
الصادقة من الكاذبة بانها تزيد كل وقت بخلاف الكاذبة فان الكاذبة
لو صبر عليها لا تبقى في مدة يسيرة وبانها تكون خفة البدن وبعد العهد بالغذاء
وسبب الشهوة الصادقة افتقار الاعضاء الى البدل فاذا تحققت هذه
الشهوة ينبغي ان لا يدافعها بالجوع بل يستعمل الغذاء والا انجذبت رطوبات
البدن الى المعدة واكثر ما ينجذب حينئذ هو الصفراء والرطوبات المائية بسبب
لطافتها واذا انجذبت والمعدة مشتعلة بحرارة الجوع احترقت وصارت
كالصديد فتمتلى المعدة اخلاطا صديدية ويلزم منه فساد كثير كضعف
وارخاء فم المعدة ومن الناس من يعرض له عند الجوع غشي وسببه افراط
الحرارة وارخاء فم المعدة لا يقال سبب الشهوة الصادقة لو كان افتقار
الاعضاء الى البدل لما سكنت عند انحدار الغذاء الى المعدة لامتناع
الا يصير بدلا في ذلك الزمان القصير لانا نقول الشهوة على وجهين نفسانية
وطبيعية فالاولى مختصة بالمعدة وهي التي تسكن عند تناول الغذاء والثانية
هي الكائنة عن جذب الاعضاء لافتقارها الى الغذاء فلا يسكن حينئذ
لكن بتسكين الاول اياها لا يحس بها كما ينبغي قال القرشي في شرح القانون
ان استعمال الغذاء اما ان يكون في حال الصحة او حال المرض والذي في حال المرض

لا يعتبر

لا يعتبر في الوقت الذي ينبغي ان يستعمل فيه حال الشهوة فكثيرا ما يكون الشهوة
ساقطة والبدن مفتقر الى الغذاء وكثيرا ما تكون الشهوة مفرطة والبدن غير محتاج
الى الغذاء والذي في حال الصحة لا يخلو اما ان يكون المعدة حارة بافراط او باردة
بافراط او لا يكون ولا واحد منهما فان كانت المعدة حارة بافراط لم يتوقف
استعمال الغذاء على حصول الشهوة لان الحرارة مضادة للشهوة مبطلة لها لكن
اذا حصلت الشهوة وجب الغذاء لانها لم يحصل الا لخلو مفرط في المعدة وان
كانت المعدة باردة جدا لم يدل وجود الشهوة على وجوب استعمال الغذاء
ضرورة ان البرد من شانه تقوية الشهوة لكن اذا لم يكن شهوة لم يجز استعمال
الطعام البتة لان ذلك انما يكون لافراط امتلائها واما اذا لم يكن ولا واحدا
منهما بل كانت المعدة قريبة الى الاعتدال كما هو الغالب في الناس فان الشهوة
لا يوجد في غالب الامر الا اذا خلت المعدة وحينئذ يجب الغذاء ولا تباح الشهوة
الا الامتلاء وعدم خلو المعدة وحينئذ لا يجوز استعمال الغذاء واجود العلامات
في صدق الجوع خفة المعدة وصفاء الجشاء ويجلب الريق الى الفم فان المعدة
من الاعضاء القوية الحس واذا خلت عن الغذاء اندفعت اليها مواد صديدية
مرارية يحصل بسببها افات مهولة اني قد رأيت من جاع فانصبت الى معدته تلك
المواد وانصرع لوقته وتقيأ متغير الرائحة شبيه الزنجار فيجب ان يلتفت الى
مراعاة هذا العضو الجليل لعموم منفعته للبدن وصرف الاعتناء اليه سيما وقد اتفق
الاطباء ان جميع اعضاء البدن محتاج الى صحة المعدة وكمال فعلها قال فيثاغورس
من ساس المعدة فقد قرب جميع الاعضاء من الاعتدال ينبغي ان يلزم حافظ الصحة

وذلك لما وصل الى المعدة تنتشر الى الدماغ فان تلك
المواد اذا تحلبت وارتفعت الى الدماغ
كما انها قد يصيب الصرع
صح

كيفية احتياج الاعضاء للمعدة عضوا عضوا وعظم خطرها وجليل موقعها
من البدن ويظهر الفائدة في سياستها من كلام افضل الفلاسفة افلاطون الفيلسوف
قال الواجب على المرء العاقل ان يعلم اولا اجزاء اعضائه مثل معرفة الاعصاب
والعظام والعروق والعضلات والمخ واللحم وما اشبه هذه فان لكل من هذه تركيب
تركيبا واحدا فهذا الان كل عضو منه له تركيب ما فليس على المرء ان يتعهد
هذه اجمع فيقوم على مزاجاتها لان هذه كثيرة ومع كثرتها مختلفة وكذلك
الاعضاء المركبة مثل الدماغ والقلب والكبد والرية والطحال فان هذه ايضا
مختلفة التركيب ولكن الانسان يسوس هذه الكل وهذه الاجزاء المتفرقة
لواحدها فانه متى قام على واحدها وضبطه ساس جميعها كلها حتى يردها ويقربها
من الاعتدال قال افلاطون فان قال قائل وما واحدها قلت هي العين التي
تاخذ هذه كلها منها وهي ينبوعها واسها والعين هي المعدة وهي واحدة هذه
كلها فمتى سست المعدة فقد سست جميع الاعضاء قلت ومن سياستها انه
كما لا ينبغي ان يدفع الجوع الصادق وكذا لا ينبغي الاكل الا على جوع صادق فان
التوق مدافعة الاكل حتى يسقط منه الشهوة بعد ان كانت دلت على انصباب
مادة الى جهة المعدة وينبغي قذف ما اندفع اليها بالقيء بان يشرب جلابا
او سكنجبينا فان تعذر احدهما فماء حارا او يؤخر اخذ الغذاء حينا ليبرز كدر المعدة
عن الغذاء وتتخلص الطبيعة المعتادة وتهيج الشهوة للغذاء وقد قال بعض
المحققين من الاطباء ان وقت الاكل ان يكون المعدة نقية من الغذاء الاول
كما اذا اصبح وفي المعدة بقية من الغذاء الامس فلا ينبغي ان يتغدى حتى ينحدر

تلك البقية

تلك البقية وتتحرك الشهوة للاكل وينجلب الريق للفم وتخرج فضلات المعاء
وللمثانة ويبتدئ الصبغ في البول وبعد رياضة قالوا ولا ينبغي ان يتجاوز
بعد ذلك بساعتين بلا اكل الا ان يكون ضخم البدن كثير الاخلاط قال موسى بن ميمون
القرطبي وهو احد نجباء الاطباء المتاخرين تكلم في ذلك كلاما هذا نصه ان للمرء الذي
ياكل مرة في اليوم قد يتفق في بعض ليالي الشتاء ان يسهر اول الليل فتخلو معدته
وكذلك في ايام الصيف قد يتفق ان ياكل طعاما خفيفا قبل وقت العادة ويطول
النهار اذا جاء عند النوم وجد معدته خالية وهذه الاحوال كثيرا ما يعتريني
ورأيت بالقياس وصححت ذلك التجربة انني ان تناولت خبزا وادام ولو القليل
تاذيت به جدا وفسد هضمي وان بت على خلو من المعدة سلطت اخلاطي وامتلأت
معدتي اخلاطا رديئة ينجلب اليها كما يعتري كل صائم ورأيت انه ينبغي ان
استعملها باغذية لذيذة خفيفة سهلة الانهضام ولا اقتصر على غذاء بعينه
فتارة اشرب مرقة فروج ان حضرت وانام وتارة اسلوق خمس ست بيضات
دجاج واحسو صفرتها وهي رطبة بعد ان ذر عليها شيء من دار صيني وملح
وتارة اتناول زبيب منزوع العجم وقلب فستق او قلب لوز حلو وما ينبذ
وتارة احسو شيئا من اشربة السكر والعسل التي [illegible] واما في زمن الشتاء
فاني اتناول اقداحا من الخمر ببرد الوقت وللضرورة انه لا ينبغي المبيت والنوم
على جوع وخواء الا ان يكون ثم اخلاط نية يرام نضجها انتهى كلامه بعبارة قال
الاسرائيلي وانا اشير على كل مرفه قليل الرياضة من حافظي الصحة عموما هذا التدبير
كله اقول ينبغي ان يكون منزها عن الخمر صانه الله تعالى عن الادناس بدل الخمر شراب العسل

المفوه وسيجيء صفته في وصف الاشربة اعلم ان الابدان التي يصيبها الغشي والصداع
متى تأخر الغداء عنها ينبغي ان لا يبادروا الى الغداء ويستعملوا شيئا فيه تبريد وتخفيف (اي المفوه)
كسويق الشعير وغيره الى ان يكون وقت الغداء والابدان التي لا تجوع ولا تنشط
للطعام ويكون مع ذلك كسلة ثقيلة الحركات ثم لا يزال ينحل عنها ذلك قليلا قليلا
فينبغي ان لا يؤخر الغداء الى ان يبطل هذه الاعراض او يجد الجوع الصادق

الحديقة الخامسة في كيفية الغداء بحسب الفصول اعلم ان الغداء المستعمل في الشتاء
ينبغي ان يكون حارا بالفعل لان البرد فيه مستول على سطوح الاعضاء وظواهرها
فلو استعمل الغداء البارد لاستولى البرد فيصير سببا لانطفاء الحرارة الغريزية
وضعفها ويلزم سوء الهضم واغدار الغداء فجاء في الصيف ينبغي بضد ذلك
لان الحرارة فيه مستولية على الظواهر فلو استعمل الاغذية الحارة بالفعل لاستولى
الحر وادى الى كثرة تحليل الحار الغريزي وشدة اللهب وفساد الهضم بالاخراج
وغير ذلك وفي الربيع ينبغي ان يكون معتدلا وفي الخريف كذلك وينبغي ان نعلم
ان الغداء بحسب الفصول كما يجب ان يكون بالفعل على الصفة المذكورة يجب
ان يكون بالقوة ايضا كذلك لكنه دون الفعل لانه اذا كان باردا او حارا بالفعل
كان اسرع تأثيرا وفعلا في البدن مما اذا كان بالقوة وكذلك حال البلاد فان
المساكن الباردة حكم الشتاء والحارة حكم الصيف واعلم ان نكاية الطعام
البالغ في البرودة اعظم من نكاية الطعام البالغ في الحرارة لان البالغ في الحرارة
لا يكون بعيدا جدا عن كيفية الباطن بخلاف البارد واعلم ان الواجب ان لا
يكون المتناول في الشتاء حارا جدا حتى يلذع المعدة واحرق فمها كما حكى ان قرشي

ان تخصا

ان تخصا بلع لقمة قوية الحرارة لاستحيائه من القائها حين التهبت فاه فحين صلت
الى فم معدته اغمي عليه في الحال ولم يعلم سبب غشيه حتى افاق ونكاية الشراب البالغ
في البرودة او في الحرارة اعظم من نكاية الغداء الذي هو كذلك لان الشراب للطافته لا يتأخر
عن النفوذ الى الاعضاء الرئيسة الى ان تنكسر كيفيته بخلاف الغداء **الحديقة السادسة**
في بيان تدارك مضار الاغذية الدوائية اعلم ان استعمال الاغذية الدوائية
يقع على وجهين احدهما على سبيل المداواة والاصلاح كما اذا اريد تعديل مزاج
او ماكول فذاك محمود في صناعة الطب وثانيهما على سبيل الغفلة والنسيان
بسبب الشهوة فيتدارك ضرره اما بالقيء وهذا لو تيسر كان في غاية الصواب
لخروجها وهي بعد بحالها غير منحدرة واما بتليين الطبيعة برفق لكن
في هذا يضطر الى انجذاب شيء منها الى الكبد واما بوجه اخر غيرهما ان لم
يمكنا وهو اما بتدبير هضمها بان يتناول عقيبها ما يعين الطبيعة على
هضمها كما يستعمل العسل على اللبن واما بتدبير انضاجها لانها قليلة
الغداء كثيرة الفضول اذ الاجزاء التي لا يصلح للتغذية فضول كلها فلو لم
يعن الطبيعة على انضاجها احتبست في البدن وتولد منها الامراض
واما بتدبير سوء المزاج الحاصل منها فانها تحدث في البدن لا محالة كيفية خارجة
عن الاعتدال وتداركه انما يكون بما يحدث كيفية تضادها ليحصل التعديل
فان كان الغداء الدوائي باردا مثل القثاء والقرع عدل بما يضادها
مثل الثوم والكراث وعلى هذا القياس واعلم ان حالات الابدان
متى كانت مختلفة بحسب الاسنان والمزاجات وحالات الهواء والبلدان والمساكن

كذلك ينبغي لحافظ الصحة ان يركب مع غذائه شيئاً للاصلاح وذلك اما لتعديل
كيفية الغذاء واما لسرعة انهضامه وتلطيف جوهره وقوة نفوذه واما لازالة
طعم بشيع واما لدفع ضرره ببعض الاعضاء واما لحصول امر منها لم يكن حاصلا
في المفرد كما في الخاصية الحاصلة من الارز واللبن فان التعديل المذكور تارة
يكون بغذاء دوائي وتارة يكون بغذاء محض يضاد الاول اما بطعمه وبكيفيته
او بقوامه وهذا الاصلاح افضل من الاول لما علمت ان الاغذية الدوائية
لا تخلو من مضرة ما وتارة يكون اصلاح الغذاء بالصنعة اما بالنقع كما في الارز
والكبر فانه يزيل قبض الاول ومرارة الثاني او بالدق والسحق كاللحم المدقوق
فانه متى كان غليظا لطف بذلك وسرع انهضامه وتارة يكون بالتطبيخ
وتشغيله بشيء كلحم الكركي فانه متى فعل به هذا لطف جوهره وسرع انهضامه
وزالت زهومته لانه يتقطر منه رطوبات ردية وتارة يكون بالقلي كما في السمك
فان القلي يزيل رطوباته ويلطف جوهره ويفيد حرارة بها يصلح مزاجه
ومزاج ما يتولد منه وكذلك كان اجودها ما قلي بالزيت وتارة يكون
بالتطجين كلحم الحمل والجدي فانهما كثير الرطوبة فاذا فعل بهما ذلك لطف
جوهرهما وتناقص رطوباتهما وتارة يكون بالشي وذلك كما في لحوم الطيور
المائية فانها متى فعل بها ذلك تحللت عنها رطوباتها المائية ولذلك
صارت لحومها عند شيها الذ واطيب مما اذا طبخت وتارة يكون بالطبخ
كما في اكثر الاغذية ثم الطبخ تارة بماء واحد ومرة واحدة كاكثر الاطبخة التي [illegible]
وتارة يكون باكثر من ماء واحد ومرة واحدة كما اذا اريد ازالة صفة

كركي
طورنه

ردية

ردية من الاغذية مثل طعم ردي او رايحة كريهة فان مثل هذه الاغذية لا يقدر
الماء الاول على ازالة ما فيها من ذلك بل هو يقبل شيئا ثم الثاني ثم الثالث
لكن لا ينبغي ان يبرد بعد مفارقة الماء الاول والقاءه بالماء الثاني فانه متى
كان كذلك كثفه البرد ولزوجه ومنع تحليل ما يراد تحليله منه بل ينبغي ان
يلقى في الماء الثاني وهما حاران وان اريد القاء شيء عليه ليطيبه فينبغي ان يلقى عليه
وهو في قوة غليانه وان كان شيئا رطبا كالبقول وينبغي ان يكون في اول
الطبخ وان كان شيئا يابسا ففي اخر الطبخ لان القصد منه تطييب الرايحة والطعم
ولا شك انه متى القي في اول الطبخ تحلل قواه ورايحته ايضا بكثرة الغليان
والملح يلقى في وسط الطبخ لان القصد تحليل رطوبات ما يلقى معه فاذا طبخ الملقى
تخلخل جوهره وسهل على قوة الملح فيه والتاثير في جوهره فهذا هو الاصلاح
بالصنعة واما مصلحات الاغذية فمعمول الاغذية الحامضة تذهب ضرر الحلو
وهو تسخينه للبلغم وتعطيشه وتوليده للسدد والمرار وكذلك الحلو يدفع
تبريد الحامض واضراره بالعصب وتهييجه للرياح والحامض يصلح المالح ويدفع
تعطيشه واسخانه وهو يدفع ضرره بالاعصاب ولذعه للمعدة والدسم
يذهب ضرر المالح وهو تجفيفه للاعضاء وتعطيشه ثم هو يذهب ارخاءه
للاعصاب والعضلات وبشاعة طعمه واسقاطه للشهوة وايجابه للاكتفاء
من الغذاء قبل الكفاية منه والقابض يذهب ارخاء الحلو للمعدة وتسكينه
للشهوة قبل اخذ الحاجة من الغذاء وهو يذهب تخشينه للصدر وعقله
للبطن وكذلك فعل الدسم والقابض احدهما في الاخر والحريف يلطف

النفخ والدسم وهما يمنعانه من الجمود والتقطيع والمريد هب توليد الحلو للسدد
وبلطفه كحال الكبر اذا استعمل مع الاشياء الحلوة وهو يدفع تقطيع المر وتلطيفه
فهذه هي اصطلاحات الاغذية بعضها ببعض على وجه كلي وظاهر مما ذكرنا ان
الاصوب اصلاح الغذاء بالتركيب لكن لا يجب ان يوخذ هذا مطلقا فانه
قد شهدت التجربة انه لا يجوز الجمع بين اغذية مخصوصة كما علمت واستعمال
الغذاء الدوائي متى كان لاجل الاصلاح فهو مطلوب في صناعة الطب ومندوب
اليه وذلك لانه لم يعقبه ضرر بل نفع واما متى كان استعماله لاجل شهوة
او غلط فذلك هو الذي يجب ان يتدارك ضرره وذلك التدارك كما علمته
انفا **الحديقة السابعة** فيما يجب على حافظ الصحة الاحتراز عنه وهو ادخال
غذاء على غذاء قبل هضمه لانه يشبه بالبدء اذ المعدة ان لم تشتغل بالثاني فسد
وافسد الاول وان اشتغلت فاما ان تشتغل به وحده فيفسد الاول
ويفسد الثاني او تشتغل به مع الاشتغال الاول فيفسدان جميعا لقصور فعلها
فيهما بخلاف ما لو استعملا معا **الحديقة الثامنة** في بيان الحركة على الطعام اعلم
ان الحركة على الطعام اذا كانت خفيفة فلا باس بها لانها توجب استقرار
الطعام في قعر المعدة فيقع الهضم على اتم الوجوه وان كانت قوية توجب الضرر
لانها ينحدر الغذاء عن المعدة قبل حصول الهضم فيها فيحتمل حدوث السدد
وانتشار المواد النية في العروق ولذلك يعرض ضرر غليظ وينبغي ان لا يتناول
الطعام من قيام او في حال المشي او في التكلم فانه قد يلتق العصبة شيء
من الطعام فلا يزال السعال او يموت وكذلك حال الاعراض النفسانية

على الطعام

على الطعام فانها ان كانت غير ثقيلة فلا باس بها وان كانت ثقيلة قوية
مثل الغضب والهم المفرطين والسهر المفرط كانت عظيمة الضرر لاشتغال
الطبيعة بها عن اجادة الهضم قال جالينوس السكون المفرط على الطعام شر عظيم
في حفظ الصحة كما ان الحركة المعتدلة خير عظيم وذلك ان الانسان لا يمرض
ما لم يعرض له سوء الهضم البتة ولكن يجب ان لا يتحرك بعد الغذاء حركة قوية قلت
ان جالينوس نهى عن السكون المفرط قبل الغذاء وبعده وامر بالحركة يعني قبله
وبعده ثم خصص الحركة التي بعده بان يكون لطيفه وساق ذلك في معرض
المدح وبين فايده التحفظ من سوء الهضم الذي هو دون التخمة وعد في موطن اخر
عدة امراض وقال كل واحد من هذه الامراض يعرض لمن لم يستمرئ طعامه اما الحركة
بعد الغذاء بقوة فانها من اقوى اسباب سوء الاستمراء وذلك ان الغذاء
اذا اعقب بالرياضات الكثيرة والحركات القوية فاما ان يطفو الطعام الى اعلى المعدة
فيقصر عنه فعل الهاضمة فيبقيه الانسان واما ان ينزلق فينفذ من غير ان ينهضم
فيجتمع منه في العروق كيموسات ردية من عادتها ان يولد امراضا مختلفة
ردية فالحركة القوية بعد الغذاء اذا كان مضرة وقليلة نافعة في دوام الصحة
واستقامتها لا سيما اذا كانت معتدلة ومن ههنا يعلم ان الفصد ودخول
الحمام والجماع والدلك بعقب تناول الغذاء من اكبر الاشياء خطأ لانها كلها
حركات في الحقيقة بل يجب اذا كان الحركة اضطرارية كامر سلطاني وصدق الجوع
فليغتذ بما سرعت تغذيته ليسرع انهضامه كمرقة اللحم مورّدة او صفرة بيض
نيمبرشت ويتربص قليلا لتغيره المعدة تغيرا يسهل على الكبد اقلابه الى الدم

ثم ينوم ويتوكل فانه لا يتغير ولا يفسد بحول الله وقوته واعلم ان كثرة الجماع في العلوم
الدقيقة والنظر في تدبير الامور المهمة والاعمال السياسية كالاقضية والوزارات
والولايات مما يفسد الهضم لاشتغال الطبيعة والنفس بقدرة الله ومشيته وسر حكمته
في ذلك واعلم ان من اتبع طعامه بحركة قوية انحدر الطعام من معدته غير منهضم وانبث
في العروق دم غير مستحكم النضج واحدث سددا وعللا في الكبد والكلى وسائر
الاعضاء **الحديقة التاسعة** في بيان كيفية الغذاء بحسب الفصول اعلم ان الحرارة
لما كانت في الشتاء غائرة في الباطن هربا من الضد الوارد من الخارج كانت
حرارة الباطن في الشتاء اكثر واقوى فينبغي ان يكون الغذاء فيه اكثر في المقدار واقوى
في الغلظ والمتانة ليتغذى القوة الفاعلة فانه ان كان قليل المقدار او قليل الغذائية
كالبقول رققته الحرارة واحرقته الى السوداء وحال الصيف اذا كانت
بضد الشتاء فينبغي ان يكون الغذاء فيه بضد ما في الشتاء لان حرارة الفصل لكثرة
تحليلها مادة الحرارة الغريزية تضعف القوة الهاضمة وترخي المعدة وفي الربيع
من حيث هو معتدل ينبغي ان يداوم على ما يكون معتدلا وفي الخريف على ما يكون
ارطب والطف وارق اعلم ان في زمن الصيف ينبغي ان يمال الى الاغذية
الباردة الرطبة والقليلة التسخين والاطبخة المستعملة في الصيف كثيرة
العدد مختلفة الانواع منها الزرشكية والرمانية والزبيبية والخصرمية
والسماقية والريباسية والماشية والسكباج والزيرباج والمصلية والكشنيزية [?]
والشيرازية والليمونية والتفاحية والاسفاناخية والطفشيل وغير ذلك
وصفة طبخها ومنافعها سيجيء ان شاء الله تعالى واعلم ان اللحوم النابتة ردية

الكيفية

الكيفية مذمومة الغذاء لا سيما في الصيف فليقصد منها ذبيحة يومها والصغير الجثة
من السمك بالخل زيرباج من اغذية الصيف وليكن في صيد يومه وافهم ان امتصاص
الرمان المليسي الحلو بعد الاغتذاء مانع للفح [?] والمبرود المرطوب يوافقه في الصيف
والمحرور المرور يخالفه كما علمت وليجعل هذا قطورة على من شانه قمع الصفرا
ويتهديا بشراب الحصرم المطبوخ فيه مياه الفواكه الباردة كالتفاح المز والسفرجل
وحماض الاترج والرمان الحامض او شراب الليمو الكورى مذاب بماء بارد وماء
نيلوفر مطيب بماء خلاف وماء ورد وعند انهضام الغذاء يشتغل بجوارش الصندل
ويلبس الاترج بالسكر والسكنجبين السكري والورد المربى بالسكر واما المبرود
المرطوب فشراب السكنجبين البزوري بماء اصل الشور [?] ويشتغل بجوارش العود
والعنبر وجوارش المصطكي والزنجبيل المربى ومربا الورد بالعسل وشراب
الرمانين المنعنع واما في زمن الشتاء فينبغي الا يوكل الطعام الحار بالبقل
ولا يبالغ في حرارته بالقوة لا سيما الذي مزاجه حار او شاب لئلا يجلب لهم
امراضا في الربيع ويقل من البقول والالبان والاجبان والسمك الطرى ويميل
في اغذيته لما له قوة وفضل تغذية كالهرايس بلحوم العجاجيل والخصيان من الديوك
والضان وليكن سلقة في قوامها لينة في الانعقاد وكثيرة الدسومة واصلحها
ان يطيب بالقرفة المسحوقة ويوكل بالمري النعنعي ومن اغذية الشتاء الشواء
والجوذابة واجودها ما عمل بالخروف الرضيع والجدي بحيث يكون سمينا لا عجفا
وبالجملة ان الشواء يختلف بحسب مقدار الحيوان فان كان متخذا من كبير الجثة
كان حارا يابسا كثير التغذية عسر الهضم بطئ الانحدار عن المعدة وان كان متخذا

من صغير الحبة فهو اخف وامرا واسرع انهضاما واقل تغذية وارطب والشواء فيه
نفع بعض اصحاب القولنج واصلاح الشواء كله بالملح والخل وفيه الليمو والجوذابة بالعسل
والسكر وهذه الاغذية تغذو كثيرا فينبغي لمن يحفظ الصحة ان لا يكثر منها وان لا
ويجب ان لا يخلط بها غيرها فان اكل غذاء هو بهذه الصفة يجب ان يوكل وحده ليتقوى
الطبيعة على تدبيره وهضمه ويرتاض قبله وبعده ومن الاغذية الجيدة في الشتاء
فراخ الحمام التي بدت في الطيران اذا سلخت وطبخت بالزيت وطيبت بالمري والدار
صيني والفلفل والخولنجان بعد استلاب رؤسها فقد زعموا ان رؤسها تحدث الصداع
بخاصية فيها كما حققه ابن زهر في كتاب الخواص وهذه الفراخ اذا استعملت في الصيف
يطبخ بماء الحصرم والكزبرة او بالخل زيرباجا ويجب ان لا يرما وهي بالكشك ردية الكيفية
فانه يحثها على توليد كيموس ردي عفن ومن الطيف الدجاج والدراج والطيهوج
قلايا بالزيت والبصل والثوم مطيبة بالابازير والمصطكى والحصبان من الديوك
السمان والدجاج الفتية اذا شويت في السفود على نار فحم معتدلة ولزم
مسحها بريشة قد غمست في ماء ورد حل فيه يسير ملح واحكم نضجها كان غذاء جيدا
واجود منه ان يسمط هذه ويسلخ حتى ينضج وترفع ويدهن بزعفران محلول
في ماء ورد ويطجن بدهن الالية قلي فيه بصل واضيف اليه قطرات شيرج
وملح او زيت وملح وحبة مصطكى ولا يكثر من استعمال الشيرج في المطبوخات
وزيت الزيتون مغن عنه في دفع الزفر وانفع للمعدة فقد زعموا ان الشيرج
يضعف المعدة ويحل الاعضاء لانه لا قبض فيه بخلاف الزيت واردى من ذلك
انه يحدث البخر في الفم بخاصية فيه مذمومة وما احدث البخر الا وقد استحال الكيفية

ردية ينبغي

ردية ينبغي تركه بسببها وتطبخ خصيان الديوك بالخل وذلك بالارز والفلفل
بدهنها وفيه الحمص مع الفلفل صحاحا وهو غذاء جيد امتينا ومن اغذية الشتاء
القلايا الناشفة من اللحوم السمينة التي ينقع فيها عساليج الشمار الاخضر مقشرا
من قشره وورقه او اللفت او الهليون او الجزر فليلقى على اللحم بعد ان
يعرق وتقلى بزيت وبصل متوفر وحمص مجروش وعند النضاج يبذر بالملح
والمصطكى وينقص عليه بيض الطري عيونا ويذر بالافاوية والابازير
ويهيأ او يقدم واعلم ان المشوي من اللحم ولو بولغ في انضاجه فانه دون المصلوق
في حسن الاستمراء وجودة الانهضام وهو غذاء معطش ممسك للطبيعة ولا يوكل
الا على جوع صادق ولا يخلط به غيره واصلاحه اذا اخذ في الهضم شرب عليه — شراب العسل المفوه مع
وتنفقد بالرياضة القوية والشراب والمحرور سكنجبين ساذج او مطبوخ
الرمان المز والمساليق الدسمة بالدجاج الفتية قطع الية وحمص ويجعل فيها
قطعة دارصيني ويطيب بالمصطكى فانه غذاء فاضل ومثله اضلاع حولي الضأن
مدهونة بالزعفران وماء الورد وتطجن جيدا او يقدم عند الاحتياج للغذاء
واصلحها غمرها في ضلعة من افاوية حارة ومقدونس وتخلط في ماء ليمو وخل
بالسوية ويحلى بسكر واطبخة الارز والاطريا موافقة وقد يطبخ باللبن الحليب
في الشتاء وهو جيد لاهل الكد والتعب واصلاحه بالسكر او العسل وينبغي
ان لا تخلط بغيرها ولا تؤخذ بعد تعب ولا يتحرك اكلها حركة عنيفة عليها ولا بأس
بالنيل من النساء والتوفر في الغذاء والشراب عن الاعتدال محتمل في فصل
الشتاء بخلاف الصيف وقد زعمت الاطباء ان الخطأ في التدبير في الشتاء

اذا كان يسيرا الا انه محتمل لان الحرارة الغريزية تعود الى باطن البدن فتجود الهضم لتسخينها
اياه ويقل بسبب البرد تحلل الاخلاط وحدتها ولذلك يقل الامراض في الشتاء
وتنقص الاعلال وتستقيم الاحوال فيه ولا يكاد ان يحدث فيه مرض الا عن
سبب خطر او خطاء كبير ولا بأس في هذا الفصل بالاطبخة التي يقع فيها شئ من
البصل والثوم وغمس اللحم السمين عند اكله في صلصل الخردل مصلي بحليب لوز
دخل وتطييب الاطعمة بالابازير والافاوي الحارة ولتزد في مقدارها ليظهر اثرها
وخاصة لذي مزاج بارد او شيخ واما المحرور والشبان فليقلل منها مع اللحم
احسن حال في هذا الفصل من غيرهم ويستعمل فيه من المشروبات والحلاوات والجوارشنات
المائلة الى الحرارة واما من لا يتناول الخمر فشرابه شراب العسل المدبر بالافاوي
وحلاوة العسل بالنارجيل والفستقية والجوزية المعقودة بالعسل النقي
وجوارش العود والعنبر والمصطكا وشهد الزنجبيل المربا والشقاقل المربا
ان لم يخش من افراط الحرارة ولا بأس بالتنقل بشئ من الزبيب والقشمش
مع الفستق والجوز وقلب اللوز اذا كانا حديثين مع النبات او الفانيد
فهذا تدبير الغذاء وما يتعلق به في الشتاء **الحديقة العاشرة** في وقت الامساك
عن الاكل اعلم ان الطبيعة عند حضور غذاء لذيذ يميل الى كثرة الاكل شغفا
على رعاية القوة وخوفا من عروض الضعف وحذرا من فقد الاكل مثله في وقت
اخر وذلك مضر بالبدن لانه لو اكل بقدر الميل لامتلاء المعدة واذا امتلأت
قبل طبخه فاذا طبخ زاد مقداره لا محالة بسبب التحلل والانتفاخ وتمدد المعدة
وانثقل عليها فتضعف على الهضم فينبغي لحفظ الصحة ان يمسك نفسه عن اكل الطعام

وفي النفس بقية

وفي النفس بقية شهوة فانها تبطل بعد ساعة لكونها من تقاضي المعدة لعدم
امتلائها وبعد ساعة اذا زاد مقداره بالطبخ لعله يملأ المعدة ويبطل
التقاضي وهذا من كمال العقل وتمام المروة وهو قانون جليل لحافظ الصحة
الراغب في استدامتها وان افرط في الاكل اشبع بالجوع في اليوم الثاني حتى تشتغل
الطبيعة بنضج الفضول وفراغ المعدة فيجب على حافظ الصحة ان يراعي
الاعتدال في الاكل بحيث لا يؤدي اكله الى الشبع يحتاج الى جوع مفرط في اليوم
الثاني اولا ضر للبطنة من مخمصة تتبعها لان كل افراط مضر والانتقال من الضد
الى الضد خطر ولا خير في عكس هذه الصورة ايضا وايضا الملازم مع الانتقال
المذكور دخول الغذاء الكثير دفعة بل هو اردى من الاول لان المجاري ضيقة
والقوى والحرارة خامدة فلا يحتمل الغذاء الكثير ولهذا اكثر الموت بعد التخمة كان في
ابقراط استدامة الصحة يكون بالتحفظ من الشبع وذلك لان الشبع هو الاكل
حتى يكتفي به الشهوة ويقع السامة ويوجد امتلاء المعدة غايته بملئها ويمددها
وكل عضو يتمدد فقد تفرق اتصاله وضعفت قوته ضرورة فلا ينهضم
في المعدة ذلك الطعام انهضاما جيدا ويحدث الكسل وضعف الحركة وثقل الطعام
وخاصة عند كثرة شرب الماء بعد الطعام المشبع الذي ذلك لازم للشبع ضرورة
لان الشبع يستدعي كثرة شرب الماء فلا بد من حدوث احد الامرين اما حدوث
تخمة عظيمة مهلكة او تخمة عظيمة ممرضة او حدوث انهضام رديء ومن انهضم الطعام
في المعدة انهضاما رديا يلزم ضرورة ان يكون انهضام الثاني في الكبد رديا
ايضا وكذلك الهضم في العروق وفي الاعضاء كلها يكون اردى ويكون

الا الامراض

ذلك سببا لجميع انواع الامراض على كثرتها وبهذا صرح جالينوس ايضا ومن اثر
اصلا فليجعل وكده ان لا يحدث له سوء الهضم ولا يتحرك بعد الطعام ولذلك حذر
جميع الاطباء من الشبع وامروا كلهم مجمعون على تناول القليل من الاغذية الرديئة
الكيفية اقل ضررا من تناول الكثير من الاغذية الجيدة الكيفية ولهذا قيل القليل
لا يضر وان كان سما لان الانسان اذا تناول الاغذية الرديئة ولم يشبع منها ينهضم
انهضاما جيدا وتغتذي الاعضاء منها بكل ما ينفع وتقوى القوة الدافعة بدفع فضلاتها
ولا يحدث له من ذلك ضرر اصلا وقيل لارسطوطاليس تقلل من الطعام فقال اني
احب ان اكل لا عيش لا ان اعيش لاكل وكان بعض عباد بني اسرائيل يقف على
المائدة ويقول معاشر المريدين لا تاكلوا كثيرا فتشربوا كثيرا فتناموا كثيرا فتخسروا
عند الموت كثيرا وفي حكمة لقمان الحكيم يا بني اذا امتلات المعدة نامت الفكرة وخرست
وقعدت الاعضاء عن العبادة قلت والذي ينبغي لحافظ الصحة ان يقدر غذاءه حال
صحته ويعلم مقدار الذي يتناوله في زمن الربيع يسهل عليه هضمه واستمراؤه فيتخذ
ذلك المقدار اصلا يقف عنده فينقص منه كلما زاد به الحر قليلا قليلا بتدريج ثم يعود
التنقيص كذلك الى تناهي البرد هكذا كان راي الحذاق من الاطباء المحققين فان كانت
الهضوم ضعيفة جعل الغذاء الذي من شانه ان لا يؤخذ مرة متقطعا بين مرتين ولا ينبغي
الانقياد لدفع الشهوة اذا هاجت في التملي من الطعام اللذيذ وان كان محمود الحيث
تزاحم الحاجة وتغيظ النفس كما يفعل ذو الشره اتكالا على ان يتقيأه وهذا اسرع
من الهوم وموقع في السقم فقد قالوا من شره وقع فيما كره بل يرفع العاقل يده عنه قبل
الايسامة النفس ويتذكر عند حلاوة الغذاء مرارة الدواء كما حكي عن كسرى انوشروان

المعدم

الملك الا صاحب

فكتب له كسرى

الملك الا صاحب مائدة كتب اليه ان الملك رفع يده عن الطعام قبل ان يستوفيه
رفعنا ايدينا ونحن نشتهي يسهل من العلاج بما نكره قلت هذا مما هو معلوم مفهوم ان قلة
الاكل فائدة كثيرة في تقويم الصحة وهو جزء من العبادة وبه صار العبد يتقوى على تحصيل
وقد قيل ينبغي ان يجعل ابن ادم بطنه اثلاثا ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث
للنفس وانما امرت الحكماء باقلال الغذاء وان لا يؤخذ الا مع الشهوة الصادقة
ليقوى الحرارة الطباع على هضمه وجودة استمرائه فمن اكل من الطعام ما تعجز الطبيعة
عن هضمه عرض منه التخم وهي الجالبة لفساد الدم وتوليد الامراض كما قلنا وبه در الفاضل

شعر: والنفس راغبة اذا رغبتها . واذا ترد الى قليل تقنع .

واعلم ان الطعام اذا تجاوز الاعتدال عرض منه الثقل وتمدد في المعدة وتضيق معه
النفس ويشتاق الى ان يخف ذلك عنه بقيء او نزول ويستلذ الانتصاب وتكلف عند
الاضطجاع ويضطر الى كثرة التقلب ويتجشا جشاء حامضا ومتى تجشا شيئا من
الطعام الى اقصى الفم فالا هذه العلامات اذا عرض من غير شرب شراب كثيرا وماء
او فاكهة دلت على ان هذا الطعام زائد على ما يمكن ان يستولي عليه الهضم ومتى حصلت
تلك العلامات فينبغي ان يدبر بتدبير الامتلاء في ما يجيء تدبيره في الحديقة الرابعة
والعشرين **الحديقة الحادية عشر** في كيفية النوم على الغذاء اعلم انه ينبغي ان يكون
نوم العشاء اولا على اليمين زمانا قصيرا ليستقر الطعام في قعر المعدة ثم على الايسر
فيكثر النوم عليه ليشتمل الكبد على الغذاء فيسخنه وتاخذ المعدة في هضمه كما حكي
ان بعضهم نزل على طبيب بخيل فكان يراه ينوم في الليل اولاده ثم وجد نائما
على جنبه الايسر بادر الى قلبه على الجانب الايمن فسال عن ذلك فقال اخاف ان ينهضم

طعامهم فيتطابقون بالاكل من باكر وينبغي ان يعود بعد اليسار على الجانب الايمن
ليميل على الانحدار ولا يكثر في نومه من التقلب من جانب الى جانب بسرعة فيفسد فعل
الهاضمة والدثار ورفع الوساد للرأس عند النوم مما يعين على الهضم ولا بأس
بالنوم على الغذاء للمبرودين والمرطوبين ويكره للمحرورين والممرورين وينبغي
ان يجتنب النوم بعقب اخذ الغذاء بل يجب السكون والدعة والاستواء جالسا
ريثما يستقر الغذاء في قعر المعدة الذي به الهضم ويتشاغل الى ان يأخذ الغذاء
في الانهضام فان وافق النوم الطبيعي وهو نوم الليل كان اجود اعلم ان النوم
متى كان بعد الطعام كثيرا احتيج الى اغذية كثيرة غزيرة الغذاء ومتى كان قليلا احتيج
الى غذاء خفيف يسير الغذاء ومتى اخذ الطعام بعد انحدار الاول وتقدم قبله
حركة كافية وسعة بيوم كان حسن استمراؤه ومتى اخذ طعاما وقد بقي في معدته
او امعائه بقية ذلك قدر من الطعام الاول غير منهضم فسد الطعام الثاني ببقية
الاول ومتى خف الطعام في اعلى المعدة فينبغي ان لا ينام حتى ينحدر الطعام ويصير
في قعر المعدة اما بنفسه واما بحركة يسيرة **الحديقة الثانية عشر** في رعاية العادة
والقوة في كمية الغذاء اعلم ان رعاية العادة والقوة في امر الغذاء واجبة
اما العادة فانها كالطبيعة الثانية ولا شك ان ترك الامر المألوف طبيعيا
كان او غيره محذور العاقبة لعسر الانتقال من المألوف الى غيره فيجب رعايتها في
التدابير كلها سواء كانت لحفظ الصحة او لاسترداد ما وهي ان كانت محمودة
استمر عليها والا احتيل في الانتقال منها بالتدريج والعادة في امر الغذاء
يعتبر من وجوه احدها كمية فان من اعتاد تناول القليل تضرر بالكثير وكذا

بالعكس

بالعكس وثانيها كيفيته فان من اعتاد تناول الاغذية الحارة يتضرر بالباردة
وكذا العكس وثالثها وقته فان من اعتاد اول النهار يتضرر بتأخيره
ورابعها عدد مراته فان من اعتاد بالاكل مرة يتضرر بالمرار واما القوة فيجب
رعايتها في كمية الغذاء فانها اذا كانت قوية يحتمل صاحبها الغذاء الكثير
يتناوله دفعة لكنه يجب ان لا يكثر بحيث يثقل ويمدد الشراسيف ويتوقد
بجشاء بان يجد طعم الغذاء مع الجشاء وشر الاكل ما ضيق النفس من الكثرة
فانه يدل على مزاحمة المعدة الحجاب والا ينقص الغذاء حتى يكون المقتصد في كثرة
او فاقة كالجائع فانه يفسد الطعام افساده بتثبيطه وتحريقه ويهلك البدن
ويتولد منه على الايام امراض صفراوية وسوداوية وان كانت ضعيفة فلا
يحمل الكثير دفعة ولو اراد تناول الكثير يجب عليه ان يفرق ويأكل بدفعات
لتصادف القوة كل وقت مقدورا ما وكذا من يعرض له عقيب الاكل
حرارة ينبغي ان يأكل قليلا قليلا لئلا يرد الطعام الكثير على معدته دفعة
فيتوجه حرارته اليه ويبرد ظاهر بدنه ويعرض له عقيب ذلك كالقشعريرة
او النافض لان الطعام اذا تسخن ارتفع منه بخار ووصل الى الاعضاء
الحساسة فينهض اليه دفعة ويحصل له ما ذكرنا ويتبع ذلك حرارة قوية كالحمى
وليس اذا اكل بالتدريج يحصل له ذلك لضعف البخار الا ترى انه
اذا صب على الحجر المحمي ماء كثيرا دفعة يرتفع منه بخار عظيم ولو قطر قطرات
بالتدريج لا يرتفع منه بخار يعتد به ويجب على حافظ الصحة ان لا يحمل
معدته من الطعام الا مقدار قوة الهضم محمودا كان او غير محمود فان الغذاء

الكثير وان هضمته المعدة فقل ما يهضمها الاعضاء والعروق وحذر الاطباء
من الشبع المفرط عقيب الجوع المفرط ومن الجوع المفرط بعد الشبع خلاف
العادة على الاعضاء فان كل مفرط بها مضر وكل افراط بها مفسد فان التوسط
ما الشبع ولا الجوع ولا غيرهما محمود اذا كان متجاوز المقدار الطبيعي **الحديقة**
الثالثة عشر في بيان ما يناسب كل مزاج من الغذاء اعلم ان الغذاء يختلف
بحسب اختلاف الامزجة فمن كان سوداوي المزاج يجب ان يكون غذاؤه مرطبا
قويا مسخنا ضعيفا مثل مرق لحم الحمل السمين ومح البيض النيمبرشت اما وجوب
كونه مسخنا قليلا فليعدل سخونته برد السوداء واما كونه ضعيفا قليلا فلئلا يؤدي
الى احراق الاخلاط فيزداد يبوسة مزاجه ومن كان صفراويا يجب ان يكون غذاؤه
مبردا مرطبا ليعدل كيفيتي الصفراء وهما الحرارة واليبوسة وذلك مثل كشك الشعير
والقلايا بالقرع والقثاء وماء الحصرم ومن كان بلغميا يجب ان يكون غذاؤه
مسخنا ملطفا مثل لحوم العصافير والقباج بالدارصيني والكمون اما وجوب
كونه مسخنا فليعدل بسخونته برد البلغم واما وجوب كونه ملطفا فيفيد لطافة
ورقة فيقبل تأثير الى الحرارة واما الدموي الذي يتولد فيه الدم كان حارا فوق الاعتدال
فيحتاج الى اغذية باردة قليلة الغذاء وانما لم نذكر الدموي كما ذكرنا تدبير السوداوي
وغيره لان غلبة الدم لا تدبر بتكثير الخلط السوداوي الذي يفضي في كيفيته وهو
لا يطلب بكثرة البتة ولا كذلك الباقي من الاخلاط واما كون الدموي الذي دمه حار
فوق الاعتدال يدبر بالاغذية الباردة فظاهر ويجب ان يكون تلك الاغذية
قليلة الغذاء مثل المزاوير القامعة دون الفواكه والبقول لانهما يولدان دما مائيا فيكثر

شديد

مرطبا لئلا يكون السوداء يابسة واما كونه
قويا فليعدل ترطيبه يبوسة السوداء
فانه قوي جدا واما كونه ح

شديد الاستعداد للغليان والتعفن وفي ذلك ان الواجب على حافظ الصحة الاعتدال
مزاج بما يلايمه فاصحاب الدم والصفراء بالاشياء الجيدة الكيموس من المبردات
والحوامض القامعات للصفراء والدم واصحاب البلغم بالموالح والحريفات واصحاب
السوداء بالاشياء الدسمة والامراق المرطبة والطعام وان كان موصوفا
بجودة الغذاء فانه ما لم يوافق المغتذي في وقته لم يتولد منه غذاء محمود موافق
بل ضار كما لا يولد لحوم الحملان وصفرة البيض في المحمومين كيموسا موافقا لهم
بل ضارا وكما لا يولد التين والجوز في المحرورين دما موافقا ولا ماء الشعير
في المفلوج مناسبا **الحديقة الرابعة عشر** في تقديم بعض الاغذية على بعض اعلم
ان الاطباء اختلفوا في ذلك فذهب بعض القدماء الى انه يجب تقديم الغليظ
على اللطيف لانه لو قدم اللطيف لانهضم قبل الغليظ للطافته ولقوة الهضم في
قعر المعدة واذا انهضم انفتح البواب بالضرورة لخروجه الى الامعاء واذا فتح
فالاغلب انه يستصحب شيئا من الغليظ قبل هضمه ويحدث السدد في الكبد والماساريقا
واما ان قدم الغليظ فلا يلزم شيء من ذلك لان الغليظ حينئذ يكون في قعر المعدة
واللطيف في اعلاها فيقع فعل الهضم القوي في الغليظ وفعل الهضم الضعيف
في اللطيف فيتكافؤ الهضمان وذهب بعض المتأخرين الى انه يجب تقديم اللطيف
وهو اختيار الشيخ كما اشار اليه بقوله ويحذر ان يتناول ما هو رقيق سريع
الهضم على غذاء قوي اصلب منه وتمسكه ان الغليظ لو قدم لانهضم اللطيف
قبل ولا يجد سبيلا لنفوذه الى الامعاء لانسداده بالغليظ فيفسد ويفسد الغليظ
ايضا باختلاطه فان قيل انما يلزم ذلك لو كان محل هضمهما متساويا في قوة الهضم

البواب هو المعاء الاثنا عشري
المتصل بقعر المعدة

ولا نسلم انه كذلك لما عرفت ان هضم قعر المعدة اقوى اجيب اذا كان الغذاء البطي
الهضم متقدما وحصل في قعر المعدة واتبع بالرقيق وحصل في فم المعدة يتفاوت
زمانا الهضمين فلا يفسد ذلك الترتيب بعدم فساد المذكور رح وهذا الكلام
يحتمل على معنيين احدهما ما هو الظاهر وهو ان يستقر الغليظ في قعر المعدة واللطيف
في فمها اما لخاصيته في اللطيف بانه لا ينحدر سريعا واما لان اقتلاء قعر المعدة بالغليظ الثاني
ان الغليظ يكون بحيث اذا انهضم في قعر المعدة هضم اللطيف في فمها وان استعمل عقيبه
بلا تأخير الثالث ان الغليظ يتقدم على اللطيف بزمان ثم يتبع باللطيف بحيث يتفاوت
زمان الهضم الغليظ في قعر المعدة زمان هضم اللطيف في فمها واذا اجتمع الطعام القوي
الصلب والطعام المزلق فلا يتقدم المزلق لانه اذا انزلق افاد المجاري ملاسة
يتهيأ القوي بها للانزلاق قبل الهضم وهو رديء لاقتضائه السدد والتولج
والاصوب الا يجتمعا لانه ان قدم المزلق لزم الفساد وان قدم الصلب
وهو بطيء الانحدار لا محالة منع اللين اي المزلق عن الانحدار اذا انهضم امام فم
المعدة الى قعرها او من قعرها الى الامعاء وحينئذ يتوسط عمل الحار المتقدم فيفسد وينفسد
ومتى كان غذاءان احدهما اسرع انهضاما والاخر ابطأ انهضاما فالصواب ان
يتقدم الابطأ انهضاما لان قعر المعدة اسخن من اعلاها ليهضمهما معا وينبغي
ان لا يتقدم الاطعمة القابضة فانها تحبس البطن فيحدث من ذلك امراض
في الراس والمعدة والامعاء وتقديمها عند الحاجة الى امساك البطن نافع
وان اكل القابض بعد الطعام ليبرح البطن كما قال الشيخ ان السفرجل اذا تنوول
عقب الطعام الحلو حتى انه ان استكثر منه اخرج الطعام قبل الانهضام والله تعالى اعلم بالغيبة

الحديقة

الحديقة الخامسة عشر

فيمن يوافق الغذاء الرقيق ولا يوافقه اللطيف وبالعكس اعلم
ان في بعض الناس ينفذ الغذاء اللطيف في معدته وينهضم منها البطيء وهو الذي
المعدة بسبب كثرة انصباب المرار اليها فيكون نسبة الغذاء اللطيف الى معدته
كنسبة الحطب الغير المتين الى النار القوية في سرعة التأثير واحراقه ومنهم من يكون
بعكس ما ذكرناه فينهضم اللطيف في معدته وينفذ الغليظ بسبب ضعف حرارة
معدته وكل منهما يدبر حاله بحسب الواجب مما علم من مادته بان يحترز الاول
عن الاغذية الرقيقة السريعة الاستحالة الى الصفراء والثاني عن الاغذية الغليظة
اعلم ان الغذاء قد يختلف بحسب الاسنان فان الطعام الارطب الارق اوفق للصبيان
والمتين الغذاء للشبان والحار الرطب باعتدال السريع التغذية للمشايخ
ويختلف ايضا بحسب التصرف فيكون اللزج الكثير الغذاء اوفق لاصحاب
التعب والمتحللة الابدان واللطيف السريع الغذاء اوفق لمدمني البطالة
ولمن لا يتحلل من بدنه شيء والاطعمة الغليظة ان انهضمت فغذاؤها كثير وخلطها
جيد واقوى الناس على استعمالها اصحاب الرياضة والذين مجاريهم
واسعة وهم الذين لا يعرض لهم وجع في الكبد ولا ثقل ولا تمدد واما غيرهم فلا
فان الاطعمة الغليظة يورثهم السدد والاطعمة الملطفة يجعل الدم اولا حارا
رقيقا ثم يجعله سوداويا واصح الاطعمة الاغذية المتوسطة لكن يعني حفظ الصحة
لكن لا يخصب البدن ويدل على ذلك قول سقراط خير الامور اوساطها فان
المنافية هي الاطراف

الحديقة السادسة عشر

في انه يجب على من اراد حفظ الصحة
رعاية التجربة لا القياس الطبي وذلك لان خواص الابدان والبلدان تتفاوت

بحسب الامزجة والصنايع بحيث لا يدخل تحت قياس بعض على البعض في الافعال الطبيعة
حتى يلزم اشتراكهما في الحكم لجواز اختصاص كل منهما بخاصية تقتضي حكما مخصوصا فان كثيرا
من الناس يضره الزرباج ويتغذى في معدته مع كونه غذاء لطيفا محمودا الكيموس موافقا
لاكثر الناس في اكثر الاوقات وكذا بعض الاشخاص يتضرر بغذاء يدل القياس على نفعه وبالعكس وكل
كذلك يجب ترجيح التجربة واهمال القياس فيجب محافظة تلك الخواص التي علمناها بحسب
التجربة اعلم ان الاشياء التي يختلف باختلافها انواع الاغذية ستة احدها حال المعدة
فانها اذا كانت الاغذية اللطيفة تحترق وتفسد فيها واما الغليظة العسرة فتنهضم
وان كانت المعدة باردة كانت الاغذية اللطيفة تنهضم فيها ولا تنهضم الغليظة
بل تارة تبقى فجة اذا لم تنفعل فيها حرارة غريبة وتارة تفسد اذا فعلت فيها الغريبة
وهذا هو الاكثر لان كل رطوبة اذا قصرت الحرارة الغريزية عن نضجها تصرفت فيها
الغريبة لا محالة وثانيها حال البلاد فان البطيخ بارض فارس كان سما قاتلا وبارض
مصر صار غذاء مألوفا وهذا مما لا يمكن الوصول اليه بالقياس بل الاعتماد فيه على
التجربة وثالثها حال الامزجة ونعني بذلك الامزجة الشخصية التي لا يقوى
القياس على تحقيق اختبار الاغذية بحسبها بل يغلب فيها التجربة فان بعض
الابدان يتضرر بغذاء يدل القياس على منفعته وبالعكس فينبغي ان يكون التدبير
في هذا على الوجه الاحوط فلو تضرر بدن بغذاء يدل القياس على نفعه رجحت التجربة
واهمل القياس اصلا ولو استمرأه بدن غذاء يدل القياس على رداءته رجح القياس
وترك ذلك الغذاء لجواز ان يكون استمراؤه بحالة خفيت عنا ويكون تلك
الحالة مما يزول وكل وقت يستعمل فيه ذلك الغذاء يحتمل ان يكون تلك الحالة

قد زالت

قد زالت فيضر لكن قد يخفى ضرره الى ان يشتد بتكرار استعماله فيظهر ويولد امراضا
وكذلك قد ترجح التجربة في مقدار ما ينبغي ان يستعمل من الاغذية فان من
الناس من لا يمكنه الاقتصار على الغذاء الذي يقتضيه القياس وينهك به بدنه
بل يحتاج الى اضعاف ذلك فينبغي ايضا ترجيح التجربة في حقه ولذلك لا يقوى
على الاستمرار على ما يوجبه القياس فانا نقلل الغذاء ونتبع التجربة ورابعها
السحنة فان من كان متخلخل البدن سهل التحلل يجب تغذيته بالرطب السريع
الانهضام وذلك لئلا يستولي الجفاف في البدن لفرط التحلل الى ان يتم انهضام
الصلب البطيء الهضم وايضا ليتدارك الغذاء الرطب برطوبته فرط
التحلل ويكون الابدان المتخلخلة اشد احتمالا للاطعمة الغليظة والمختلفة وابعد
من ان يضر بها الاسباب الداخلة وذلك لقلة احتباس الفضلات فيها بسبب
كثرة ما يتحلل منها اقبل للتضرر من الاسباب الخارجة وذلك لسعة منافذها
فيكون للوارد من خارج مسلك متسع ومن كان متلزز البدن فحاله بعكس ذلك
وخامسها المزاج ونعني به المزاج الذي يمكن الاطلاع على مقتضاه
بالقياس فان صاحب المزاج الحار ينبغي ان يغتذي بالبارد وصاحب المزاج
البارد بالعكس وسادسها حال اخلاط البدن فان السوداوي يكون اغذيته
قليلة السخونة كثيرة الرطوبة كما بيناه فيما سلف ومن كان في بدنه اخلاط رديئة
فينبغي له ان يستكثر من الاغذية المحمودة ليغلب ما يتولد منها من الاخلاط
الصالحة فيصلح به تلك الاخلاط الفاسدة وخصوصا اذا كان ذلك لا يحتمل
الاستفراغ بسبب الضعف فانه اذا فعل ذلك فاما ان يصلح اخلاطه فهو المطلوب

او يقوى بدنه فيحتمل الاستفراغ وهذا انما يكون اذا لم يكن لتلك الاخلاط الفاسدة
قوة على افساد ما يرد على البدن وسابعها العادة قرب غذاء مألوف فيه مضرة ما هو اوفق
من الفاضل الغير المألوف وذلك كما علمت ان الطبيعة اذا اعتادت على حالة ما قويت عليها
كما ان من اعتاد التعب اقامه وان كان ضعيف البدن او شيخا فهو احمل لذلك التعب الذي
اعتاده ممن لم يعتده وان كان شابا قويا وثامنها التدبير المتقدم فان المستكثر من اللحم
ينبغي ان يكثر من الفصد ويكون اغذيته قليلة الغذاء باردة فان كان مع ذلك يميل
الى برد فينبغي له استعمال الاطريفلات الجوارشنات وما من شانه تقوية المعدة والاحشاء
والجلاء ولان هذا يكثر فيه البلغم لكثرة مادة الغذاء وقصور الحرارة عن تحليل هضمها
وينبغي ان يكون اغذيته قليلة الغذاء وتاسعها اللذة وتفصيل ذلك في الحديقة الثامنة عشر

الحديقة السابعة عشر في انه يجب الاحتيال في تغيير العادة الغير المحمودة اعلم ان الغذاء
الردي الكيموس اذا اعود تناوله يستلذه الطبع لكنه ويستمريه لكن ينبغي ان لا يغتر بذلك
ولا يداوم عليه فانه وان لم يظهر منه فساد في الحال لكنه سيتولد منه على مرور الايام اخلاط
ردية فيناله العيب باجتماع ما ينبغي من الفضول كما ان من اعتاد السمك الطري واللبن
وامثالها لا يامن بعد طول زمان من حدوث مرض مثل الصرع واللقوة ومن اعتاد بالاكل
النوم لا يامن حدوث امراض صفراوية لان النوم مولد الصفراء فيجب الاحتيال الى الغذاء
الصالح الكيموس تدريجا لئلا يلزم ترك العادة دفعة وينبغي لحفظ الصحة ان لا يغتر
بتناول الاغذية والاشربة الردية وتضميرها لما يتولد عنها على ممر الايام من الامراض
والفساد في الجسد وفي الاخلاط ايضا قال جالينوس ان الفساد يعرض في
الاخلاط باعتياد الاشياء الردية في المأكل والمشرب وان التدبير الجيد يصلح

يصلحها

كثيرا من اصلاح النفس اقول يجب على من اعتاد تناول الاشياء الردية الكيفية ان
لا يهملها ولا يغفل عن استدراكها ولا يعتقد ان ضررها يسير المؤونة قليل الاذية بل
يتعهد شرب الدواء الذي من شانه اخراج الخلط المتولد عنها في الاوقات المناسبة لا سيما
ان كان قليل الرياضة كثير الدعة ثم بعد النقا يتلطف في تركها والنقلة عنها بالتدريج
الى المحمود ولا بد من الغذاء الواحد دايما بل يخالف بينهما فيجعل لكل يوم لونا بنوعه
وتشتهيه فان النفس البشرية مستعدة لقوى مختلفة وشهوات غالبة فيهم
ان الحاصل مما يعتاده الانسان ليس هو مقصود على ماكول ومشروب لا غير
بل الواجب على الطبيب الماهر من حيث هو طبيب ان يسال عن العادة في حفظ الصحة
من يروم حفظ صحته واستعمال الستة الضرورية فيه على ما ينبغي فان كانت
موافقة للقوى الصحيحة المذكورة في كل واحد منها استعملت وان خالفت لشيء منها
انتقل عنها الى ما هو اصلح منها بالتدريج حتى لا يشعر به الطبيعة واعلم ان الطعام
المألوف اللذيذ وان كان فيه مضرة ما خير من الطعام الغير اللذيذ وان كان
لا مضرة فيه وذلك لاقبال الطبيعة على المألوف واللذيذ واصلاحها
ما فيه المضرة ونفورها عن ما ليس بمألوف ولا بلذيذ فيتغير وينفذ **الحديقة
الثامنة عشر** فيما هو اوفق من الاغذية بالنسبة الى المغتذي اعلم ان اوفق
الغذاء بالنسبة اليه الذه عنده وان كان اردى من غيره لانه يميل الطبيعة اليه
وتشتد اشتمال المعدة عليه والقوة الغاذية عليه بجودة هضمه وتصلح ردائته
لكن ينبغي ان يكون الالذ صالح الجوهر لئلا يتولد منه اخلاط ردية لمرور الايام
وان يكون الاعضاء الرئيسة سالمة موافقة في المزاج اذ لو كان بعضها شديد الحرارة

وبعضها شديد البرودة فالتلذذان وفوح احدهما لا يوافق فوح الاخر فلا يكون للذة
اعتبار مطلقا اقول ان وصية المحتنين من جملة الوصايا النافعة ان يجعل الغذاء
مائلا الى الحلو والدسم فانهما اشد مناسبة للبدن على ان المعدة الصحيحة والذوق
السليم لا يختار عليهما طعاما **الحديقة التاسعة عشر** فيما يلزم على المستكثر من تناول
مولدات الدم اعلم ان من يستكثر من تناول مولدات الدم كاللحوم وغيرها يجب عليه
ان كان مزاجه حارا مائلا الى الدموية بان يتعاهد الفصد حذرا من حدوث الامراض
الدموية والحميات والاورام الحارة والطواعين والخناق والسكتة ونفث الدم
وان كان مزاجه باردا فعليه باستعمال الجوارشنات والاطريفلات وما من شانه ان ينقي
المعدة والامعاء والجداول القريبة منها خوفا من اجتماع فضول ومواد غير
نضيجة بسبب برد مزاجه **الحديقة العشرون** في حفظ صحة الابدان الحارية اعلم
ان الابدان الحارية والتي معدتها حارة صفراوية يحتاج في حفظ صحتها
الى زيادة امور منها تفريق المتناول اي تكثير اعداد الاكل حذرا من تكثير الكرار
لو خلا معدتهم واحتياج مثل تلك الابدان بحرارتها الى غذاء كثير فلو لم يفرق
لثقل على المعدة ومنها الاسراع في التغذي اي التعجيل في الاكل اول النهار
لئلا ينصب اليها مرار كثير ويرخيها فيوجب الغثيان والصداع ومنها
تقديم الاكل على الاستحمام لان الحمام شانه تحريك المواد وصب الصفراء الى المعدة
واذا كانت حارية يكون ذلك اكثر واما في غيرها من الابدان فالاولى تقديم الحمام
لتهيأ للغذاء بسبب تحليل الفضلات **الحديقة الحادية والعشرون** فيما يجب
الاحتراز عنه عند الاكل وهو امران احدهما جمع اغذية مختلفة في وقت واحد

فانه من اضر

فانه من اضر الاشياء لاقتضائه تحير الطبيعة بسبب اختلاف كل منها في الهضم وقد نهت
الاطباء عن جمع اغذية مختلفة في وجبة حتى هرب اصحاب الرياضة في الزمان القديم
من ذلك فانهم كانوا يقتصرون على اللحم في الغداء وعلى الخبز في العشاء ومن يأكل منهم
في اليوم مرة يأكل في اليوم لحما وفي اليوم الثاني خبزا وثانيهما تطويل مدة الاكل لاستلزامه
لحوق الغذاء الاخير حال اخذ الاول في الانهضام وذلك يوجب ضررا كثيرا لكونه
اقل اضرارا من الاول لعدم حيرة الطبيعة هنا في الهضم ولكون الغذاء من نوع واحد
بخلاف الاول ولا شك انه جالبة للاذى اذا تنوع هذه الحال فينبغي ان يقدم سريعة
الهضم ويؤخر بطيئة الهضم كالكمثرى والسفرجل وبعض البوارد المعمولة بالسماق والحصرم
لئلا يسرع الغذاء الى الطعام المقدم من قبل انهضام المؤخر ويستحب ان يجيد المضغ والطحن
فذلك عون على الهضم وليجتنب ما يعجز الاسنان عن اكمال طحنها فان المعدة تقصر عن هضمه
ومراعاة الاسنان واجبة **الحديقة الثانية والعشرون** في عدد مرات ما ينبغي ان يؤكل
اعلم ان اوفق مرات الاكل اذا كان للشبع وكانت المعدة وافية بهضم كفاية البدن ولم
يحتج الى تفريق الغذاء المعتاد ان يؤكل في كل يومين ثلث مرات يوما وجبة اي مرة
في نصف النهار ويوما مرتين بكرة واخرى عشية لانه اذا اكل في يوم الاول بكرة
خلى المعدة واعادها في عشية فما يحتاج الى الاكل مستأنف واذا اكل ثم لم ينهض
الشهوة في بكرة اليوم الآتي فيحتاج الى تأخير الاكل الى قريب من منتصف النهار واذا اكل
ثم لم ينهض الشهوة في عشية وانما قلنا اذا كان الاكل للشبع لان الذي يكون لاجل التعلل
واللذة يجوز ان يكون في اليوم مرارا كثيرة وانما قلنا اذا كانت المعدة وافية للهضم
كفاية البدن ولم يحتج الى تفريق الغذاء لان المعدة لو كانت ضعيفة كما في المشايخ ومن

اعتراهم اسهال مفرط وكانت الحاجة ماسة الى تنويع الغذاء كما في الاطفال للنمو
ولرطوبة ابدانهم وكثرة التحلل منها فان لم يكف المرات المذكورة في اليومين تجب
التفريق في المرار وانما قلنا الغير المعتاد اذ لو كان معتادا المرتين او ثلث مرات
في يوم يجب ان يستمر على العادة فان العادة وان كانت مذمومة لا يجوز تركها
بغتة فكيف المحمودة والاقتصار على اكلة واحدة ينفع النحاف المحرورين وينفع السمان
المرطوبين واعلم ان الجوع يذهب الامتلاء ويقلل الدم ويهزل السمن المفرط ويذكي
الحواس ويستأصل الامراض الرطبة ويحلل النفخ والرياح واما افراط الجوع فانه يجعل الدم
حارا حريفا ويهيج الصداع ويرخي القوة ويهيج الامراض الصفراوية ويحلل
الابدان ويصلبها ويهيجها امزاجا والكهول والمشايخ واما الذين هم سوداويون فانهم يحتاجون
الى غذاء رقيق متواتر واما الصبيان والفتيان والنساء ومن لحمه رطب وابدانهم يعرض
فيقل صبرهم على الجوع والعطش وينهك ابدانهم سريعا ولا سيما ان كانوا
في بلد حار وتحركوا حركات قوية

الحديقة الثالثة والعشرون في تدبير المعدة

اذا ابتلت وفسدت تجب لا يكاد يشتهي صاحبها شيئا الا الاشياء الحريفة والحامضة
وصارت عايفة متنفرة لساير الاغذية خصوصا الحلوى والدسم منها اعلم ان المعدة
اذا اتصفت بهذه الصفة علم حصول خلط غليظ خام فيها واصلح الاشياء لدفعه
القيء فينبغي ان يتقيأ بالسكنجبين العسلي والفجل على السمك المالح من التلطيف والجلاء
واستعمال السكنجبين بالماء الحار والاعانة في التحليل ولو طبخ فيه اصل السوسن كان اولى

الحديقة الرابعة والعشرون في شرب الماء على الطعام

اعلم انه لا يجوز
شرب الماء الكثير على الطعام فان شرب الماء الكثير عليه فرح بين الطعام وبين جرم المعدة ويطفو الطعام
ويحصل لا يجود الهضم لان الهضم الجيد انما يحصل مع اشتمال المعدة واستقرار الغذاء في قعرها
وهما منتفيان حينئذ وخصوصا اذا لم يكن الغذاء رطبا ثقيلا واما اذا كان ثقيلا فلا يقوى الماء
على اعلائه لانه يرسب في الماء وان اكثر منه ويجب ان يتربص بالشرب الى حين نزول الغذاء
الى المعدة ويعلم ذلك حصول الخفة في الاعالي وان اذاه العطش من اجل اشتداد المرار
او من تناول اغذية حارة ولم يمكن الصبر فليمص شيئا يسيرا من الماء البارد وكلما كان
ابرد اقنع اليسير منه عن الكثير وهذا القدر ينشط المعدة ويجمعها واذا امكن المصابرة
الى ان تخف اعالي المعدة شرب من الماء دورية باقتصار في مقداره وينظر فان عطش
بعد ذلك فعطشه كاذب يذهب بالصبر وبالنوم وهذا التدبير اذا كان المزاج باردا او الغذاء
رطبا جدا واما اذا لم يكن كذلك فتأخير الشرب الى ذلك الوقت مما يفسد الهضم ويحلل
ان شرب الماء يختلف بحسب اختلاف الاغذية والامزجة فان بعض الامزجة لا يجوز منعه
منه ولو في خلل غذائه الرطب كالامراق والفواكه الرطبة وقد قيل اذا اردت شرب الماء
فانظر قدر ما يرويك فاشرب نصفه فانه اصح لبدنك واقوى لمعدتك واقل لنومك
واهضم لطعامك واعلم ان شرب الماء في اثناء الطعام اردأ من الشرب عقيبه لان فيه
مع ذلك فساد الهضم لمنع استقرار الطعام وتراكم بعضها على بعض واجتماعه في اسفل المعدة
فان الهضم في اسفلها اكمل كذا صرح الاقسرائي رح قال في شرح الموجز وسمعت بعض الاطباء
ان شرب الماء في اثناء الطعام يمنع تولد الحصاة في الكلية واظن ان سببه ان الماء
الوارد يمنع من تراكم اجزاء الغذاء بعضها على بعض لانها اذا تراكمت والتصقت فلعل شيئا
منها يصلب في بعض المجاري بسبب حرارة شديدة تصادفه فيتولد الحصاة لاندفاع ذلك
الجسم الصلب الى الكلية بالماء الذي يشرب عقيبه

الحديقة الخامسة والعشرون في المصابرة

على العطش والجوع بالنسبة الى الامزجة اعلم ان المصابرة على العطش والجوع نافعة
للمبرودين والمرطوبين لان المصابرة عليهما توجب هيجان الحرارة الغريزية
فتزيل البرودة بالضدية والرطوبة بالتنشيف ولهذا ينتفع المبرودون بها
واما المحرورين فيتضررون بالمصابرة عليهما لالتهاب حرارتهم واستلزام صبرهم
على الجوع انصباب مرار الى معدتهم فاذا تناولوا ح فسد طعامهم وشربهم
ايضا لوجود طعام فاسد في المعدة فيعرض لهم في النوم واليقظة ما يعرض لمن
فسد طعامه ويعرض لهم ايضا لوجود طعام فاسد في معدتهم فيحتاجون ح
الى شرب ما يحدر ذلك من المعدة ويلين الطبع من الملينات الخفيفة مثل الاجاص
او شيء يسير من الشيرخشت وانما احتيج الى الملينات الخفيفة لعدم الحاجة
الى التقوية اذ لم تتمكن المواد في العروق والامعاء **الحديقة السادسة والعشرون**
فيما يضر على الطعام ويفسد الهضم وهو امور **احدها** الشراب المسكر فانه على الطعام
من اضر الاشياء لانه بسرعة نفوذه ينفذ الغذاء قبل الهضم ويورث السدد والعفونة
وثانيها الحلاوة فانها اذا تنولت على الطعام اسرعت الطبيعة بجذبها
قبل الانهضام التام لمحبتها اياها واورثت السدد والعفونة والسدد توقع
في امراض كثيرة كالاستسقاء واليرقان والورم السوداوي في الكبد وبطلان الشهوة
وثالثها الهواء الغليظ فانه بسبب مخالطته من الارضية والرطوبات الردية
اذا استنشق يغلظ الروح ويفسد مزاج القلب فيفسد الهضم لا محالة **ورابعها**
الماء الغليظ فانه بما يخالطه من الارضية تبقى على المعدة ويمنع من ملاقاة الطعام
جرم المعدة فيطفو الغذاء ويفسد الهضم و ح لو اريد تدبيرهما ينبغي ان يشرب

عليه ماء حار

عليه ماء حار طبخ فيه عود ومصطكي للتلطيف وتقوية المعدة **وخامسها** استعمال الغذاء
اللطيف قبل الغليظ فمن كان معدته حارة اذا استعمل الغذاء اللطيف اولا
اشتملت معدته عليه للطافته واشتياقها اليه فاذا استعمل بعده الغليظ عافته
المعدة وتنفر عنه فيفسد الهضم فان اضطر الى استعمالهما يجب ان يقدم الغليظ
ويتناوله قليلا قليلا ثم يتناول اللطيف لان المعدة ح تشتغل بكل منهما اما عن اللطيف
فلان التغذية يحصل منه بسرعة واما عن الغليظ فلانه يتقدم وحصوله في قعر المعدة
انهضم هضما تاما وانما قلنا ويتناول الغليظ قليلا قليلا ليندفع ما قيل
وهو تقديم اللطيف على الغليظ اعلم ان الواجب على المستحصف العسر التحلل استعمال
اغذية يسيرة لطيفة رطبة لقلة ما يتحلل منه وعلى المتخلخل السريع التحلل استعمال
اغذية كثيرة جافة لكثرة ما يتحلل من البدن وهذا التدبير يلزم ما لم يكن في بعض
اعضاء البدن ما يمنع عن ذلك ضرورة لانا ربما اضطررنا الى استعمال ما يوافق
العضو الالم وان كان مخالفا لحاجة ساير البدن كما انه متى كانت الكبد باردة
ضعيفة احتجنا الى استعمال الاغذية اللطيفة وتجنب الاغذية الغليظة
وان كان ساير البدن محتاجا اليها لتضعف وتتخلخل لئلا يحدث الاغذية الغليظة
في الكبد سددا ومتى كانت الكبد حارة فينبغي ان يحذر صاحبها الاغذية
الحارة الحلوة بسرعة استحالتها الى المرة الصفراء وان كان البدن محتاجا الى
تلك الاغذية ومتى كانت المعدة ضعيفة احتيج الى ما يقويها ومتى تولد فيها
بلغم احتيج الى ما يجلوه ويقطعه ومتى كانت الاطعمة يطفو على المعدة احتيج
الى استعمال اغذية غليظة ثقيلة ترسب فيها والى حركة يسيرة بعد الطعام لينحط

الطعام عن المعدة قبل انهضامه احتيج الى ما يقبض ويمسك ومتى كان الطعام بطئ الانحدار
احتيج الى ما يحدره **الحديقة السابعة والعشرون** في تدبير الامتلاء وفساد الغذاء
اذا افرط في الاكل والشرب وعرض في الغذاء الذي في المعدة فساد فافضل تدابيره
القيء بشرب الماء المغلى فيه الشبث والنخل وعرق السوس المحلول فيه السكنجبين
البزوري ان كان الفساد حامضا وان كان دخانيا او مايلا الى المرارة فليشرب
الماء البارد بمثل السكر والليمو لانه يخرج الفاسد بسرعة قبل وروده في الامعاء
وان منع مانع عن القيء بان لم يكن معتادا له او كان في صدره او حلقه اذى
فليشرب الماء المغلى فيه المصطكى والكمون مسخنا مرة بعد مرة حتى ينحدر الطعام
الفاسد الى الامعاء فان انحدر الى الامعاء اعينت الطبيعة على اخراجه بشرب
ما يطلق بالرفق من الادوية الغير المفرطة في الاسهال ثم ان كان العليل محرورا فالاولى
ان يستعمل الاطريفل الصغير وهو مقوية للاعضاء العصبية دابغة لها بعد الغذاء
من الفضول او السكنجبين السكري فانه يقوي المعدة ويدفع الصفراء والبلغم
سيما اذا كان معه شيء من المسهلات وان كان مبرودا فيستعمل الكموني الذي
لم ينعم سحقه او الجوارش التمري والشهريارانى لان كلا منهما مع اخراج الغذاء
الفاسد بالاسهال يقوي المعدة وينقيها ويتدارك ما عرض لها بسبب ذلك
من الضعف وتعاين على هضم ما بقي من ذلك الغذاء ويدفع غوايل الامتلاء
فانه سواء كان من الطعام او الشراب مضر جدا الا ان الامتلاء من الشراب
اقل ضررا لكونه الطف واسهل انحدارا واسرع انفعالا وانهضاما ومن الملينات
الخفيفة التي تحدر ما في المعدة ثلث حمصات من الصبر بماء حار فانها تنقي الفضول

الصفراوية

الشبث طروح
ادى

الصفراوية والبلغمية في المعدة ويرد الشهوة او نصف درهم من الصبر ومثله
من علك البطم ودانق بورق رومي فان هذه الاشياء اذا استعملت بماء حار تنفع
جدا لما فيه من التليين والتنقية والجلاء ومما هو خفيف ويحدر ما في المعدة
حمصتان او ثلث من علك البطم فانه يفعل ذلك من غير ان يضر بالامعاء وربما
جعل فيه مثله او اقل منه من البورق فانه يجلو بقوته ويقطع الاخلاط الغليظة
ومما هو محمود في ذلك جدا شيء من الافتيمون مع شراب الورد سيما بالسكنجبين
فعله اسرع جدا وهذا التدبير كله على تقدير احتمال المزاج واوفق الاشياء بعد
انحدار الغذاء الفاسد الى الامعاء الحقنة فانها معالجة فاضلة في تنقية
الفضول من الامعاء بالذات ومن ساير الاعضاء بضرورة الخلاء فالحقنة اللينة
في ذلك المرض ان ينقع فيها البسفايج والسناء وعروق السوس المجرود والخطمي
المقشور وبزر الخبازي والبستاني فان احتيج الى اقوى منها زيد التربد
المرضوض وان احتيج الى تسخين وتحليل زيد بزر الكرفس وبزر الرازيانج
فان دعت الحاجة الى التقوية منها قويت بالسقمونيا والبورق بقدر الحاجة
ويجعل فيها شيء من الدهن والعسل او السكر ويصلح في حقن الصبيان العسل لما فيه
من الجلاء والرطوبة ثم كما يصلح زيادة الدهن للمشايخ قال جالينوس في كتابه
بحفظ الصحة الحقنة بالزيت من اوفق الاشياء للمشايخ فان الطبيعة
المدبرة للبدن اذا قويت فعلت فعلها بمشية باريها ودفعت الاذية واغنت
عن الحقن وغيرها بتدبير الله الكافي ولطفه المتدارك الشافي فان العنايات
لا تفارق الجنابات فان تزايد الحال في احد الصورتين فالطريق في ملاطفة

واما اذا لم يحتمل شيئا من ذلك فلا يجوز الاقدام على شيء منه بل التدبير ان ينام
نوما طويلا ويهجر الغذاء يوما واحدا اما النوم فليعين على هضم ما في المعدة بسبب توجه
الحرارة فيه الى الباطن واما طوله فليفيد هضم ما في الكبد والعروق ولا سيما
لو انحدر اليها [illegible] لاحتياجها الى زيادة مكث فيهما واما هجر الغذاء
فلتشتغل الطبيعة بالكلية بهضم ما بقي في المعدة وغيرها ولا يتوجه الى وارد جديد
واما كونه يوما واحدا فليلا يفرط الجوع واذا خف بعد النوم والهجر المذكورين
استحم لتنظيف البقية وانتعاش الحرارة الغريزية ولطف الغذاء ليبقى القوة بتخفيفه
وتدارك بمقاساة دفع الامتلاء فاذا فعل ذلك ولم يستمر بل بقي ثقلا
وكسلا علم ان ذلك بسبب امتلاء العروق من فضوله فان الغذاء الكثير
المفرط وان انهضم في المعدة فانه قلما ينهضم في العروق لان الهضم فيها يحتاج
الى قوة قوية لكون جوهرها قليلة الحرارة فمتى لم يكن القوة قوية لم ينهضم فيها
ويبقى نيا ويمددها فيورث ثقلا في البدن وكسلا وتمطيا اما الكسل والثقل
فلان تلك المادة يكون كلا على الطبيعة لعدم الانتفاع بها في التغذية واما التمطي
فلاحتباس الفضول البخارية الموجبة لذلك بسبب قصور الهضم في العضلات
وارادة الطبيعة دفع المؤذي بتحريكها اياه واذا كان الامر كذلك لا ينفع المعالجات
الخفيفة بل ينبغي ان يعالج بما يستفرغ من العروق وذلك بالمسهلات المخصوصة
بتنقية العروق **فائدة يجب حفظها** لما كان التخمة اعداء للصحة اردنا ان نبسط الكلام
فيه فنقول ان التخمة من اعظم الاسباب قوة في فساد الدم واجلبها للامراض فيجب التحفظ
من وقوعها والمبادرة الى اصلاحها اذا وقعت لانها ان استدركت في المعدة

ووقعت بالقيء وبولغ في التنقية منها امن اكثر عاديتها وان استدركت في الامعاء ووقعت
بالمسهلات او الحقن المذكورة فقد خلص البدن من نكايتها فان تزايد الحال في احدى الصورتين
فالطريق في ملاطفته اما الاولى فاذا سكن القيء وانقطع ووثق بالنقاء وان لم يكن
البطن يابسا اخذ شراب تفاح او رب حماض الاترج فان لم يتخوف من حبس الطبيعة
اخذ رب سفرجل او رب ريباس او رمان الحامض فان افرط القيء حتى يجاوز الاعتدال
ركب له سفوف من سماق وكزبرة وطباشير وزرورد وسقي بماء اغلي فيه عساليج الكرم
ورب السفرجل ويمضغ اغصان الكرم الرطبة الحامضة ويتبخر بجوز عطر وينام فاذا سكن
يشتغل بالجوارشنات العطرة او الحبة المطيبة والساذجة بحسب المزاج ويتأمل فان كان
مع القيء احتباس في الطبيعة فينقع الاجاص الكبار والتمر هندي في ماء ويمرس ويبرد في
ويصفى ويحتقن بالتليين ولو بفتيلة كالة فان فقد القيء واحتيج معا جرعة ماء حارا
مرات فان سكن يدخل الحمام ويخرج منه فينام بعقبه فان انتبه وحس بجوع ينقع له
زنة عشرة دراهم كعك مفتوت في شراب ريحاني عطر لمن يشربه او في ماء ورد ورمان ودقيق قليل
سكر ويتناوله وفي الصورة الثانية ان زاد الاسهال عن الاعتدال جرعة جرعات
من ماء حار بقوة قد اغلي فيه مصطكى وكمون واذا انغبت المعدة والامعاء يستف زنة درهم
بزرقطونا صحاح ويشرب عليه شراب تفاح وشراب ورد بماء اغلي فيه الخطمي مبردا في البرد
فان قوي الاسهال يعطى سفوف حب الرمان وبعده رب السفرجل الساذج وان خيف
ضعفا قويا بمرقة فروج او دراج قد اغلي فيه صندل مقاصيري وحب الرمان محمص مدقوق
وقطع سفرجل ان وجد ضعفا ظاهرا وان كان عنده عطش ما يستحلب بزر الرجلة العراقية
بعد دقها في مشروبه فان زاد حتى احتد مزاجه ذر عليه الطباشير واطلي المعدة والكبد

الهاضمى من ذلك

عساليج فيه بكار

ووقعت بالقي

من خارج بماء الآس ودهن سفرجل واحرص على تنويمه وتوديعه فان اشتكى عن وجع
ترخي المعدة من خارج بدهن سفرجل مغلي فيه مصطكي وعنبر واذا سكن ما يجده من الاذى
واحتاج الى اشتغال المعدة نغلّه بورد مربا ومعجون عود او صندل بحسب المزاج واذا لم
يكن محموما ينبغي ان يدخل الحمام بسرعة ويستعمل في الصورتين ما هو كالواجب واذا كان
في اليوم الثاني يباكر الغداء وقد اشتغل بالحركة المعتدلة قبل تناوله وينبغي الا يكون
جوهر غذائه لطيفا كفراريج معمولة برمان او حصرم او اجاص بل مفصلة ومقلية بزيت
الى ان يحمر ويقلى بسكر مكرر ويطيب بمصطكا ودارصيني او ليقتصر على مصلوق بفراريج منوعة
بمصطكا وقرفة حسب الاولى وليكن الغذاء في مقداره اقل مما جرت به عادته ويحترز
فيهما من ادخال اكل على اكل وعند احدار الغذاء في الهضم يشرب من الشراب النافع
الذي انا واصفه وهو ان يوخذ رطلا من نقيع الزبيب ومثله عسلا نقيا فيجعلان في اربعة
ارطال من ماء المطر في قدر برام ويرفع على نار معتدلة ثم يوخذ دارصيني ودار فلفل
وزنجبيل وقرنفل من كل واحد عشرة دراهم جوزبوا عشرة عدد ومد قوقا نا عما وحروه
في خرقة مخلخلة ويلقاه في القدر ويطبخ الى ان يبقى الثلث ثم ينزل واذا برد يوعا
في آنية ملس الداخل ويختم ويترك ثلثة شهور ثم يوخذ منه بعد الطعام من اوقية
الى اوقيتين بحسب المستعمل ممزوجا بالماء ويلزم الدعة والنوم بعقبه وينتقل الى الاغذية
المعتادة قليلا قليلا ويمتنع من التخليط اسبوعا او اكثر ويتعاهد القي قبل
تناول الطعام ويتوقا الاغذية الغليظة البطيئة الانهضام وقد يكتفي في شفاء
التخم الخفيفة بالصوم والنوم وليكن معظم اجتهادك في تمهيدك للقانون في حفظ
الصحة الحذر من التخم فلا شيء على الابدان اضر منها لاسيما اذا تكررت وشرها ما تولد عن

اغذية مختلفة

اغذية مختلفة خاصة اذا كانت غليظة فانها تولد امراضا رديئة مزمنة
واما ما تولد من الاغذية اللطيفة فهي مولد الامراض حادة مهولة وقد تبطل التخمة
القوة الجبلية في يومها كما صنعه افضل جالينوس في حفظ الصحة فعلى هذا يجب
على حافظ الصحة التحفظ من الاكل الكثير والامتلاء الزائد عن الحاجة قالوا
ان المتخم كراكب البحر ان سلم قيل مخاطر وان عطب قيل مغرور وقد احسن
الشاعر حيث قال • لا بارك الله في الطعام اذا • كان هلاك النفوس في المعد •
كم دخلت لقمة حشا شره • فاخرجت روحه من الجسد • ثم اذا اراد بحي
صحته يجب عليه حفظ المعدة بتقويتها ولا بد بعدها وتنقية تجاويفها وتلك
التقوية ينبغي ان يكون باستعمال الاطريفل الصغير وجوارش المصطكي والجلنجبين
السكري وغير ذلك من المقويات

الحديقة الثامنة والعشرون فيما يتدارك به

مضار كثرة الاغذية بطريق الاعانة على هضمها اعلم انه يتفق بحكم مطاوعة
الشهوة او ضرورة اخرى تناول اغذية غير موافقة لمزاج الاكل فيجب الاعتناء
بدفع غائلتها حذرا من وقوع امراض بسببها فان كانت تلك الاغذية
حارة وخيف من ضعف الطبيعة عن اجادة هضمها ينبغي ان يستعمل السكنجبين
سيما البزوري اذا كان معمولا بالسكر فانه انفع للمحرورين وان كان معمولا
بالعسل فالساذج منه كاف لقوة جلائه وتقطيعه وان كانت باردة يستعمل
ماء العسل وان كانت غليظة ينبغي ان يستعمل المحرور من السكنجبين
البزوري ليحصل الامن من السدد اذ الاغذية الغليظة كثيرة الاستعداد لها والبرود
ينبغي ان يستعمل بالجوارش الفلافلي او الكموني فان كلا منهما ينفع في برد المعدة

الفلافلي

والكبد وسوء الاستمراء **الحديقة التاسعة والعشرون** في ان اي الغذاء احفظ للصحة
واية اغذية احفظ للقوة اعلم ان الغذاء اللطيف احفظ للصحة لانه ينفعل عن القوة
المغيرة بسهولة ويستحيل الى جوهر البدن بسرعة ومع ذلك لا يبقى منه فضلة تورث
مرضا والغليظ مع انه ليس كذلك لعدم استحالته الى جوهر البدن الا بتوفر عمل
من الطبيعة لكنه احفظ للقوة والجلادة لانه بتوليده غذاء قويا بسبب غلبة الارضية
لا يندفع عن البدن بسرعة ويبقى قوته فيه لكن يجب على صاحبه ان يراعي امرين
الاول ان لا يتناول الا بعد الجوع الشديد اما لان بقايا فضوله غليظة فيصبر
على الجوع حتى يتحلل عن العروق والاوعية او لانه يثير حرارته عند تناوله
فيقع التصرف فيه اقوى لكن لا الى حد ينصب المرار الى المعدة لانه مضر والثاني
ان لا يستكثر منه بل يكتفي بالقليل لينهضم جيدا فان قيل ان الحكم المذكور لا يصح
على الاطلاق لان الغذاء اللطيف ليس احفظ للصحة لمن يكون معدته قوية الحرارة
لاحتراقه فيها سريعا والغليظ ليس احفظ للقوة لمن يكون معدته ضعيفة
لعجزها عن هضمه قلنا ان الحكم انما هو بالنسبة الى صحيح المزاج والاعضاء اعلم
ان الاطباء امروا ان يجتنب كل غذاء يتولد منه اخلاط غليظة لزجة والغذاء الكثير
الفضول والذي يغذو كثيرا جدا وان يقصد من الاغذية ما يكون غذاؤه معتدلا
في الكمية مائلا الى القلة لان كل كثير عدو للطبيعة ومفسد لها قال الشيخ في القانون
والغذاء وان كان صديق القوة فهو عدو بما له صداقة للمرض الذي هو عدو القوة
وقد علمت ان صحة الطبيعة وتمامها وقوامها الاعتدال ويكون الغذاء في كيفيته
محمودا مائلا للطافة قليلا اشبهها مالوفا لذيذا سهل الانهضام يكون مقويا لها ولذا

يجب ان يجتنب حافظ الصحة من الاغذية ما يغذو قليلا وهو مع ذلك غليظ الجوهر كالقديد
من اللحم والسمك والجبن قال جالينوس الاطعمة القليلة الغذاء مدمنها لا يطول
عمره اقول لانه ينحل لحمه فيضعف قوته ويجف اعضاؤه الاصلية **الحديقة**
الثلثون في حكم الفواكه مع الغذاء اعلم ان الفواكه الرطبة يجب تقديمها
على الطعام ليكون لها طريق للنفوذ اذا انهضمت فلا يغذو ولا يفسد الغذاء
فلو اخرت لافسدت الطعام بسرعة استحالتها بسبب المائية وانما قيد الفواكه
بالرطبة ليفيد جواز استعمال اليابسة منها بعد الطعام والاولى تركها مطلقا
اي سواء كانت رطبة او يابسة قبل الطعام او بعدها لانها كلها تملأ الدم
مائية وتغلي في البدن عصارتها وتورث الامراض العفنية ولو انتفع
بتناولها يجب المشي والحركة بعده لتنزلق الى اسافل المعدة ثم يتناول الاطعمة
بعدها حتى يخرجها قال القرطبي اعلم ان كل ما انبته الشجر من الفاكهة الرطبة
فهو مذموم الغذاء لانه على العموم لكنها تتفاضل في الرداءة فمنه ردي جدا
كالخرنوب والشبوح والزعرور ومنه قليل الرداءة قريبا من الجودة كالتين
والعنب وجالينوس يقول انهما سيد الفواكه وهما اقل ضررا لكنهما لا ينفكان عن الدم
المائي اللازم لغذاء كل فاكهة ولجالينوس كلام فيه يقول عن حكم النصيحة للناس
ويحلف بالله انه بالغ في النصيحة ينهى الناس فيه عن اكل الفاكهة وقال انه كان
عادته ان يحم كل سنة وان والده امره بتجنب الفاكهة فسلم من الحمى في تلك السنة وانه
دوام عمره كله على ان لا يأكل فاكهة على حسب التجربة والقياس واقول لا حجة
علينا في كون حلو كثير بالطول الفاكهة ولا يحصل اذ الفوائد واختلاف الاستعدادات

احكام اخر فلو اكل الهندى الخبز الجيد المحكم الصنعة ولحم الضان لمرض ضرورة ولو داوم على الارز والاخذ
بالسمك كما ياكل الهنود لمرضنا ضرورة والمقصود العلم بان الفواكه ردية فليقلل
منها ولا يخلط بالطعام وليوكل منها ما كل مليّن كالاجاص والعنب والتين قبل الطعام
ولا يتناول الطعام بعده حتى يخرج من المعدة ويتناول كل قابض منها كالسفرجل
والكمثرى بعد الطعام ولا يؤخذ ذلك الا قليلا بقدر ما يشد فم المعدة فان الكثير منها
يخرج الطعام عن المعدة بغير هضم كذا قال الشيخ الرئيس في الكتاب الثاني من القانون
في السفرجل واشد الفواكه ان لا يستولى عليه الهضم بوجه ولا بد من فضلة مائية
تبقى في العروق فيختلط مع الدم ويجرى في العروق ويغلى ويكون سببا عظيما لتوليد
الحميات العفنية واما الفاكهة اليابسة كالزبيب والتين اليابس والفستق
وقلب اللوز اليابس فليست بردية ويجد للتنقل بها بعد الطعام وخاصة الزبيب
والفستق لانهما ينفعان الكبد جدا وصحة الكبد حاجتنا كذا قال جالينوس في كتابه
المسمى بحفظ الصحة ولذلك هذا يتناول شيء يسير من الحلو الملايم فانه جيد بهضم الطعام
هضما جيدا صحيحا والاولى في ذلك اكل الزبيب بالعجم يرمى حبه واذا غمس التين
في الانيسون المسحوق بالسكر واخذ على الريق امن من نفخة وكان منقيا لمجارى الغذاء
لذيذا مصلحا للون الفاسد مقويا للكلى والمثانة وقد ينتفع المحرور في زمن الصيف
باكل الفواكه الباردة كالاجاص والتفاح المز والسفرجل والكمثرى والمشمش والبطيخ
الاخضر وسيجىء صفات جميع الفواكه وكيفية استعمالها ومصلحاتها على سبيل التفصيل
في الحديقة السابعة والثلثين ان شاء الله تعالى **الحديقة الحادية والثلثون** فيما
يتدارك به مضار الاغذية الغير الدوائية باعتبار الكيفية اعلم ان من تاذى بالغذاء

الحلو ينبغي

الحلو ينبغي ان يتدارك بما يضاده من الحوامض لان اكثر مضار الحلو هو استحالته الى المرار
واسقاط الشهوة وامثال ذلك والحامض يؤثر اضداد هذه لانه يقمع الصفراء
ويقوى الشهوة ويفيد التبريد ومن تاذى بالغذاء الحامض يتدارك بما يضاده
من الحلو وما فيه حرارة قوية كالعسل فانه يضاد ما اثره في البدن لقوة حرارته
ومن تاذى بالغذاء الدسم يتدارك بالعفص كحب الآس والخرنوب والزعرور
لافادة هذه الاشياء تجفيف رطوبة الدسم وكذا العكس **الحديقة الثانية**
والثلثون في تاثيرات الاغذية باعتبار المداومة عليها اعلم ان مداومة الاغذية
اليابسة تسقط القوة وتفسد اللون وتجفف البطن اما الاول فلقلة تولد الروح
عنها لان الروح يتولد من الاجزاء الهوائية والاغذية اليابسة تغلب عليها الارضية
فلذلك يقل تولد الروح عنها ولاحتياج الاغذية اليابسة في الاستحالة
الى عمل كثير تقتضي الضعف اما لكثرة تعب الطبيعة او لتاخر بدل المتحلل
عن الاعضاء واما الثاني فلقلة نفوذ الدم المتولد عنها الى الظاهر بسبب غلبة
الارضية وذلك يوجب تقشف الجلد ومداومة الاغذية الدسمة تكسل البدن
وتذهب الشهوة اما الاول فلافادتها كثرة الرطوبة المرخية واما الثاني
فلابتلال فم المعدة المنفتح لتكاثفه الذي لا بد منه في الشهوة ومداومة الحامضة
تجلب الهرم لقلة ما يتولد منها من الرطوبات واضعف الحرارة الغريزية بسببها
وتخرج البلاغم وكذا حكم الاغذية الحريفة فانها لحرافتها توجب زيادة الاخلاط
الموجبة للشيب ومداومة المالحة تضر بالمعدة والعين اما بسبب لذعها او تنشفها
الرطوبة الفاضلة بحرارتها وجلائها ومداومة الاغذية اللزجة تورث

السدد وضعف المعدة لانها لا تنحدر بسرعة لتشبثها بالعضو ولذلك يكون الخيار
بقشره اسرع انحدارا من المقشر بسبب ما في جلده من الجلاء المانع من تشبثه بخمل المعدة
فيسرع انحداره وكذا الخبز بنخالته اسرع انحدارا من المنخول لما في النخالة من الجلاء
ولينبههم ان ملازمة الحمية في حال الصحة منهي عنها وليست بمحمودة فانها تنهك
البدن وتهزله وتقلل لحمه ودمه ومخه ولذا قال النبي ع م اثنان لا يفلحان الصحيح
المحتمي والمريض المخلط والمراد بالحمية ان يلطف الغذاء تلطيفا بالغا مثل الاكتفاء
باطراف الفراريج هذا قول الشارح النفيسي وظني ان المراد بملازمة الحمية ههنا
ان لا ياكل الانسان ما تشتهي نفسه في الصحة سواء اقتصر على ما مر او اقتصر على قليل
من خبز وهو يشتهي اللحم وغيره وانما تنهك البدن وتهزله لان الطبيعة اذا تبعت
شهوتها تسأم وكذلك تسأم من غذاء واحد اذا لم يكن غيره خاليا طلب غيره وذلك
مما يوجب تفرقها عن الذي يأكله في الحمية فلا تتصرف فيه ولا تقبل عليه فلا تهضم
فلا يحصل بدل ما يتحلل على قدره فينهك البدن لكثرة التحليل ولذلك
ترى الزهاد عجافا ضعافا فالحمية في زمان الصحة ضارة كما يضر التخليط في زمان
المرض بل يجب التحرز من الغذاء المولد للخلط الذي يتأذى به البدن واذا اشتهاه
قلل مقداره واتبعه بما يصلحه واذا احس بخلط غليظ في معدته تناول شيئا
من الموالح والحريفات لتذيب ذلك الخلط وتقطعه حتى يسهل على الطبيعة دفعه
من الجهة التي هي اليها اقرب ومن كان حافظا لغذائه في الكم والكيف والزمان
جاريا في ترتيبه على ما ينبغي فانه لا يحتاج الى استفراغ ولا رياضة ولا دواء
واذا وقع خطأ في استعمال شيء من الاغذية تربص ولا ياخذ بعده غذاء

حتى ينهضم

حتى ينهضم عن المعدة وينقى بانحداره وينظر فان حدث منه سوء مزاج قوبل بما يضاده
كذا قال ابقراط ومن كلام جالينوس يجب ان يحفظ متحفظ في امر غذائه حتى يجري
امره على الاستمرار واياما من اكثر الامراض الحديقة الثالثة والثلثون في احكام
تحصل للغذاء باعتبار جمعه مع اخر اعلم انه نقل عن اصحاب التجارب من الهند وغيرهم
انه لا يجوز الجمع بين اللبن والحموضات كالخل وغيره لان الحموضات تعقد اللبن للتجبن في
المعدة وذلك من اضر الاشياء وربما يؤدي الى البرص عافانا الله تعالى منه وقيل هذا
مختص باللبن الحليب ويعم الاظهر ولا بين السمك واللبن لانهما مع كونهما
غليظين سريعا التغير والاستحالة فيمكن استحالتهما الى الدخانية والسوداء او البلغم
الغليظ وعلى الاول يورث الجذام اللهم عافنا وعلى الثاني البرص وربما يحدث
عنهما القولنج بسبب توليدهما الرياح الغليظة عسرة التحلل والخلط الغليظ اللزج
ولا بين ماست وفجل او لحم طير اما الاول فلانهما غليظان وفي الفجل قوة منفذة
ولا يؤمن من وجع المعدة والامعاء واما الثاني فلانه ان جمع مع الكبار من الطيور لزم
الجمع بين الغليظين وان جمع مع الصغار لزم جمع بين الغليظ واللطيف
قيل لو طبخ اللبن بلحم الدجاج والعصافير وجود الخلط بينهما لم يكن في ذلك
زيادة مضرة ولا بين سويق وارزبلبن لكونهما منفخين ولا يجوز تناول دسم
كان في اناء نحاس لتغير طعمه وكسبه كيفية مضرة منه وكذا قيل في خل ترك فيه ولا تناول
شواء شوي على جمر الخروع لتغير جوهره بما في جوهر الخروع من الفساد ولذلك
يضر الاستظلال بشجره ونقل عنهم انه لا يجوز الجمع بين السمك الطري والطير خوفا
من حدوث وجع الساق او الناصور ولا بين اللبن والخمر حذرا من حدوث النقرس

بالفراريج ومرقها او تلطيفا في الغاية القصوى مثل ان يتغذى ح

والاسترخاء ولا بين الارز واللحم خوفا من حدوث وجع المعدة ولا بين العسل و البطيخ الحلو
ولا بين الباقلاء واللبن ولا بين اكل السمك والجماع خوفا من حدوث اللقوة
ولا بين الحجامة وشيء من الحوامض خوفا من حدوث الجرب ونهت الاطباء عن اللحوم
البايتة حتى قال ابن زهر انها من مواد الاسقام ونهوا عن ادمان الاكل والشرب
في اواني النحاس وزعم ابن زهر انه يعقب الجذام وحمدوا وضع الذباب من الذهب المغسول
في الطعام حال طبخه وقالوا انه يكسبه قوة نافعة للابدان وكذلك الشرب في اواني
الذهب والفضة وطبخ الطعام فيهما فانه لذلك واحق بهما الملوك واكابر
الدنيا وليس ذلك في قدرة كثير ممن يروم حفظ الصحة بل يختار فيهما الطبخ
في قدور البرام وفخار المدهون الداخل وافخر ما اكل الطعام في الصيني وبعده البرنية
الالمانية والقاشاني ومن القصع التي تعمل من خشب محمود الكيفية كالطرفاء والاثل اردج
ونهوا ان يوكل طعاما بدا فدده ومما كان نيا او محترقا او مدخنا او ما لا يعرفه
او تنفر نفسه منه او الطعام الشديد السخونة كالذي انزل عن النار بل يهدي
واللحم المطبوخ اذا بات فانه اردى من غير المطبوخ البايت ونهوا الاطباء عن الجمع
بين حارين او باردين او لزجين او مستحيلين او قابضين او غليظين او مختلفين
وراوا ترك الكلام واعتياد السكون على الاكل لتسكن النفس عند ذلك
وتاخذ الطبيعة بقسطها منه وراوا الصواب ان لا يعقب الغذاء بالحلو لعلة
فان الكبد يحب الحلو لمناسبته طعم الدم فيجذبه الكبد ويجذب معه بالضرورة
شيء من الغذاء وهو فج لم ينهضم هضمه الواجب فيتولد عنه السدد وانهم انه
قد اجتمعت الاطباء على ان حفظ المجاري والعروق كلها من اكبر المهمات في دوام الصحة

ويجب ان يحفظ

ويجب ان يحفظ منها ان ينسد او ينضغط لا سيما مجاري الكبدية لان الكبد رئيس في تولد الغذاء
ويحيل صفوه ويصيره دما ويرسله الى جميع اعضاء البدن فلا يستقيم عيش الحيوان
الا بكونها منفتحة السبل نقية المجاري سالمة من السدد والضيق ليجري فيها الارواح
والاخلاط وينفع منها الفضلات قال الفاضل ابقراط انا كنا نحيا حياة طيبة فيصحح
اكبادنا وقال الفاضل جالينوس من الحزم ان يكون منافذ الغذاء ومجاريه من الكبد
منفتحة نقية واما بعد مضي ثلث ساعات واربع من حين الاغتذاء فان التشغل
بالحلو مما ينهض القوة الهاضمة على الاستمراء والحلو المحمود هو الورد المربا ومعجون
الاترج ومعجون السفرجل وجوارش العود بالسكر فقط من غير ادوية حارة يشتغل منه

الحديقة الرابعة والثلثون في افضل الاوقات للاكل في اليوم ذكر الاطباء ان افضل
اوقاته في الصيف ابرد اوقات النهار وفي الشتاء اسخنها وفي الربيع والخريف
اعدلها قال الشيخ الرئيس في القانون افضل الاوقات الاكل في الصيف الوقت
الذي هو ابرد وسكت عن الثاني وهذا يحتمل على معنيين الاول ما تقدم ذكره والثاني
ان افضل اوقاته في الصيف ذلك وفي بقية الفصول الوقت المعتدل
من النهار اعلم ان الواجب على حافظ الصحة ان يراعي اوقات الاكل رعاية جيدة
وان يحترز مما يفعله الجهال وهو اقتصار الغذاء وقتا واحدا بحيث لا يتغير فيه
كالصلاة المفروضة لوقتها من غير التفات الى الشهوة الصادقة وهذا خطا
كبير جدا اكثر الاذية جالب للابدان عدة امراض ردية ينبغي لحافظ الصحة ان
يتوقا عن ذلك بوقاية الله تعالى قال الاسرائيلي فليكن اخذ الغذاء في الصيف بكره
والعشاء عند اخره كما حكي عن الاصمعي قال قلت للاعرابي يقولون خير الغداء بكره

فما يقولون في العشاء قال خير العشاء عواصره حتى يكون هذا باذاء ذلك وفي الشتاء وسط الليل
وعادات الناس مختلفة في الاغتذاء فاكثرهم يتغدا ويتعشا والذي عليه راى الجمهور
من الاطباء الاستاذين هو الاقتصار على الاكلة في اليوم او ثلاث بين يومين على
ما ذكرناه في الحديقة الحادية والعشرين وقال بعض الاطباء من القدماء ان العشاء
خير من الغداء في الربيع والخريف لاجتماع الحرارة في باطن البدن لبرد الليل والنوم
الطبيعي لكن يكلف مستعمله امرين احدهما استعمال ما يمنع البخار من الصعود ويقوي
فم المعدة والثاني السهر قليلا الى ان ينحدر غذاءه الى قعر المعدة ثم يتحرك بحركة
لطيفة وينام بعد ذلك في دعة ان شاء الله تعالى والغذاء الذي يتناول في العشاء اكثر خير
من الغذاء الذي يتناول في الغداء لما في الليل من اجتماع الحرارة الغريزية في باطن
البدن وفور النوم وفي النهار بالضد من ذلك **الحديقة الخامسة والثلثون** في احكام
الطعوم ان الخالص من المطعوم ما في الاكثر حار يحبه الكبد ويجذبه القوة سريعا ولذلك
ما يقال انه يولد السدد الا ان حرارة الحلو ليست بالقوية وهو كثير الغذاء مغلظ
مخصب للبدن معتدل الجلاء موافق للبدن الصحيح والحامض قليل الغذاء معتدل التبريد
ملطف مهزل للبدن ليس هو موافق للبدن الصحيح معتدل في التقطيع والتلطيف والمالح
اقوى اسخانا من الحلو وهو مجفف للبدن لا يغذو وغذاؤه يسير له مانع من العفونة والمر
اقوى اسخانا من المالح وهو مجفف للبدن ويلطف ويقطع ويجلو والحريف اقوى حرارة من المر وهو دواء
لا غذاء يقطع ويلطف ويسحج ويلذع والتفه منه ما يسخن ومنه ما يبرد الا انهما
معتدلان ومنها جميل الغذاء وعليهما المدار في تغذية البدن ونموه وهو غذاء لا دواء
والدسم قريب الحال منه من التفه يسخن قليلا ويرخي ويلين ويملس ويمنع الجفاف

لايغذو صح

والمالح والمر

والمالح والمر والعفص من شدة اصولها والعفص يبرد باعتدال ويجلب ويخشن
ويبثر ويعقل ويغلظ والحلو يدفع تبريد الحامض ومضرته بالعصب ويهيج الرياح
والحامض يدفع تعطيش المالح واسخانه والمالح يدفع ضرر الحامض بالاعصاب
للذعه فم المعدة والدسومة تذهب بحمل الكبد من الملوحة وتجفيفها وتعطيشها
والملوحة تذهب ارخاء الدسم للمعدة وبشاعته واسقاطه للشهوة والقابض
يدفع ارخاء الحلو للمعدة والحلو يدفع تخشين القابض للصدر وشدة عقله
للبطن وكذلك يعدل الدسم والقابض احدهما الاخر لان الدسم يرخي
والقابض يخشن والحلو باعتدال يملس وبافراط يجلو ويجرد والمر يدفع
توليد السدد من الحلو وهو يدفع اللذع والجرد من المر والحريف يلطف غلظ
التفه بمنعه الحريف من الجرد واللذع والسحج والحامض والمر والحريف كلها
يلطف ويقطع الا ان الحامض مع تلطيفه لا يسخن والمر يسخن لا بافراط
والحريف يسخن بقوة والدسم والتفه غليظان الا ان التفه يبرد مع تغليظ
والدسم يلين مع تغليظ والحلو يلطف بالذات ويغلظ بالعرض وذلك انه
في نفسه يلطف تلطيفا يسيرا لكنه لذيذ مشتهى فتجذبه الاعضاء اكثر مما ينبغي
فيحدث عنه غلظ ولذلك يحدث عنه السدد في اكثر الاحوال والحلاوة
قد يكون في جوهر غليظ كالتمر من المفردات والفالوذج من المركبات وقد يكون
في جوهر قابض كحب الآس فاذا اجتمع الحلو والحامض تقطع وتلطف
باعتدال ولم يسخن ولم يبرد كالسكنجبين واذا اجتمع الحلو والدسم
غذا غذاء كثيرا او غليظا كالحلاوي واذا اجتمع المر والقابض لطف

والدسم والدسم والتفه

فحل

وقطع وقوى الاحشاء وفتح السدد وفتت الحصا كالكحل في الرأس واذا اجتمع
القابض والمالح ويبس وكان غذاوه قليلا رديا كالكحل في زيتون الماء واذا اجتمع
المر والمالح جفف شديدا وكان دواء لاغذاء كالكبر المملح واذا اجتمع المالح والحريف
سخن وجفف بقوة وكان دواء لاغذاء واصلح استرخاء المعدة وبردها ونفع
المبرودين والمرطوبين كالكحل في الجوارشنات واذا اجتمع القابض والحامض
برد تبريدا قويا وقمع المرة والدم وعقل البطن واضر بالصدر والرية كالكحل
في الحصرم **الحديقة السادسة والثلثون** في طبايع الاطبخة ومنافعها وكيفية طبخها
الشواء يختلف بحسب الحيوان فان كان متخذا من الكبير كان حارا يابسا غليظا كثير الاغذية
عسر الهضم بطئ الانحدار عن المعدة ولاسيما ان كان مهزولا فهو عاقل للبطن لكنه
اذا انهضم فهو في تقوية بالغة وان كان صغير الجثة فهو اخف وامرا واسرع
انهضاما واقل تغذية وارطب ويضر الشواء اصحاب القولنج ولاسيما ان اكل
بالزيت **المقلى والمطجن** من اللحوم حار يابس قليل الغذاء بالاضافة الى ذي الامراق
وغير موافق للابدان اليابسة فلذلك يوافق المرطوبين ومن يحتاج جنسا
حامضا واذا رش عليه الخل لطف وسرع هضمه وما قلي منه بالزيت كان احف
وما بزر بالابزار الحارة او ترك عليه المرى وحده كان احر والمقلية تولد دما كثيرا
وتخصب البدن وتصلح لاصحاب الامزجة الباردة ويصلحها المرى والدارصيني
والخولنجان ولاصحاب الامزجة الحارة ينبغي ان يضاف اليه المرى الخل **الجباب**
من اغذية الشتاء حار غليظ كثير الغذاء عسر الهضم لكن اذا انهضم قوى الابدان واخصب
بدل الاستفراغ وحسن اللون وينبغي لمن اكله ان لا يخلطه بغيره من الاغذية وان

يوكل على جوع

يوكل على جوع ويقلل الشرب عليه **اللحم المسلوق** وهو اسخنى غذاء صالح مقو للابدان
زايد في الدم والمني يوافق اصحاب الرياضة والمعدة القوية **الهريسة** اجودها
ما اتخذ باللحم اللطيف والبر النقي وهي حارة رطبة تنفع الباه وتزيد المني وهي من
اعدل الاغذية لبدن الانسان المعتدل المزاج الجيد الهضم وهي كثيرة الغذاء يوافق
اصحاب الكد والرياضة وفي غيرهم بطئ هضمها وتضر بالمعدة الضعيفة وتولد
في الكبد فضولا كثيرة غليظة وتولد السدد والحجارة في الكلى والمثانة لاسيما
مع ما عمل منها باللبن وتولد الدود ويصلحها المرى والليمون والانبذة بعدها
واما ما طبخ منه بالارز فغذاوه اقل من الهريسة واسرع انهضاما **السكباج** اجوده
المعتدل المزاج وهي معتدل الحر والرطوبة ينفع الكبد الصفراوي والدمويين
ويقوي الشهوة وهي سريعة الانهضام ويهزل البدن وتسخن ويصلحها ان يحلي
بالشهد وصنعتها ان يقطع اللحم قطاعا متوسطة ويغلى ويترك بعد غليانه
زمانا لينتشف ويسلق الجزر والبصل والكراث ثم يخرج وقد زالت عنه اللزوجة
فيغسل بالماء البارد ثم يغلى بالخل والابازير والبقول ثم يطرح اللحم ويكون
وقودها ساكنا ويعذب بالسكر او العسل ويصبغ بالزعفران ان ارادها صفرا
وان ارادها طوقية الغي فيها لشابيخ العصفر المعتصر في يومه **الديكبريكية** وهي
معتدلة في الحرارة والبرودة يابسة نافعة للمحرورين مقوية للمعدة الضعيفة
الاستمراء والتي فيها بلغم واجودها المعتدلة الحموضة والملوحة وهي يضر بالسوداويين
والنحفاء ويصلحها حبيص القرع وصنعتها ان يقطع اللحم ويجعل في قدر ويلقى عليه
حمص مقشر وكزبرة يابسة او رطبة وبصل وكراث فارسي ويطرح عليه ما يغمره من الماء

وشيء من الشيرج ويقلى ويؤخذ زغوته ويلقى عليه خل خمر ويطبخ حتى يتبين طعمه
ثم بعد ذلك يستحب قوم ان يعدلوها بالسكر ثم يلقى عليها المرى ويقلى ثم يلقى
عليها كزبرة يابسة وفلفل ويقلى فاذا انضجت فليؤخذ

وطيب ويذاف شيء من المرق ويعاد الى القدر ويلقى فيها سذاب ويقلى حتى تهدأ
ويرفع **الحصرمية** وهي اشد تبريدا تقمع الصفراء وتبرد وتنفع ان كانت من حصرم
طرى ويضرها بالصدور الضعيفة ويصلحها اللوز المربا والمتخذة بماء الحصرم العتيق
تولد رياحا في المعدة والمعاء لكونها من ثمرة فجة فان حدث فيها ذلك فليؤخذ
بعدها شيء من العسل والزبيب وصنعتها ان تقطع اللحم السمين او الدجاج على
مفاصله ويلقى في القدر ويغرق بالابازير مثل الكزبرة والكمون لمن اراده والاجود
ان يكون بماء الحصرم العتيق العذب فان كان الحصرم حديثا التي في اناء
وعصر باليد قوى او من طبخ بها ثم يلقى فيه يسير من ملح وطاقات نعنع وصعتر ويترك
ساعة ليأخذ طعم ذلك ويصفو ثم يلقى على التجبير ماء ويمرس ويصفا ويلقى فيه
نعنع وقضبان البقلة الحمقاء فاذا انضجت التي فيها اللوز المربا فان كانت
ناقصة الحموضة التي فيها ماء الليمو بقدر الحاجة ثم يقطر بماء الورد ومن يلقى فيها
الكراث والجوز والبصل فليسلقه في قدر اخرى بماء ومن احب ان يعملها باللبن
الفارسي فليلقى فيها منه ثلثة ارطال على ماء الحصرم فاذا غلى التي اللحم فاذا نضج
اللحم نصف نضجه التي توابلها ونضج **السماقية** اجودها المتخذ بالسماق الجديث
الاحمر وهي باردة يابسة ينفع من ضعف الاحشاء الحارة وتحبس الطبيعة
وينفع من نزف الدم ونفثه وهو نافع للمحرورين واصحاب غلبة الدم ومن

اراد لحبس الطبيعة

وسذاب م

اراد لحبس الطبيعة جعل معها قضبان بقلة الحمقاء وورق الحماض ومن ارادها ان لا تحبس الطبيعة
جعل معها السلق وهي تضر بالصدور ويصلحها المهلبية وصنعتها ان يقطع اللحم السمين
ويغرق بالشيرج والبصل والابزار الرطب ثم يسرح الاحمر ويلقى عليه كزبرة وكسير
وفلفل ثم يلقى عليه ماء السماق قد نقع واخذ صفوه من غير ان يعصر ونعنع وجوز مدقوق
الزرشكية وهي باردة يابسة تنفع اصحاب الامزجة الحارة والاكباد الملتهبة ومن
يعتاده الاستفراغ الصفراوي وهو من افضل القوابض لذة ومنفعة سيما اذا عمل بالدراريج
والطباهج والفراريج ويضر بالسعال ويزيل ذلك حلو السكر وصنعتها كصنعة السماقية
الزيرباج اجودها السكنجبينية المزاج وهي معتدلة تولد دما معتدلا وينفع اصحاب
المزاج المعتدلة والكبد الذي تضر غير المعتدلة ويسكن الاخلاط وتزيد القوى وتفرح القلب
وربما اضرت بالمعاء ويصلحها السكر وصنعة الزيرباج ان يقطع دجاجة على مفاصلها
ويجعل معه قطاع دارصيني وشيرج وحمص مقشر ويصب عليه بالغمرة من الماء فاذا غلى
تؤخذ رغوته ثم يطرح عليه اللحم ويطرح درهم كزبرة مسحوقة منخولة وعود سذاب
ثم يصبغ بالزعفران لمن ارادها صفراء ومن ارادها طوقية جعل مع الزعفران نشا ستج العصفر
ويمسح القدر بماء ورد **المصلية** وهي باردة معتدلة الرطوبة تقمع الصفراء وتلطخ المعدة
ويصلحها حلو السكر وصنعتها ان يقلى اللحم بالابازير فاذا تغرق طرح اللبن الفارسي
والمصل المحكوك بماء حار ويطبخ بنار معتدلة حتى يطبخ **المضيرة** اجودها المعتدلة
الحموضة مع ليمو مملوح وهي باردة معتدلة الرطوبة تقمع الصفراء ويغذو غذاء كثيرا وتلطخ
المعدة ويولد البلغم ويضر اصحاب الامزجة الباردة ويصلحها حلو السكر بعدها وان يطرح
فيها الابازير الحارة كالدارصيني والفلفل والخولنجان وصنعتها ان يقطع اللحم اوساطا

اسرابج الاحمر اقواج الهالاحمر حم الصادن وغيره

الزرشك امبرباريس

مع الالية وان كان فيها فراخ قطعت على مفاصلها ثم يعرق طرح عليها اللبن وحمض فيه
الليمو والنعنع الطري ويطبخ بنار لينة معتدلة على الجمر الجيد ثم يرفع **الاسفاناخية**
معتدلة الحرارة ملطفة ملينة للطبيعة وتحدث رياحا وتسخينها للكبد بحسب مقدار توابلها
ملينة للصدر صالحة لاصحاب السعال وصنعتها ان اللحم يغسل ثم يطرح في القدر
ويحرك حتى يذهب مائيته ثم يطرح عليها الكمون والكزبرة المدقوقان وبصلة
مدقوقة وقطعة دارصيني وشيرج ثم يعرق اللحم بذلك ثم تقطع الاسفاناخ صغارا
ويطرح معه ويقلى حتى ينشف مائيته وتفوح رائحته ثم يطرح عليه الماء ويغلى حتى
يقارب اللحم النضج ثم يطرح الارز عليه بعد غسله وتوقد تحته بنار هادية حتى
ينضج ثم يلقى لها الالية مع دهن الفالوذج ويجعل عليها عند غرفها **اللفتية** وهي
حارة في الثانية رطبة في الاولى تزيد الباه واذا انهضمت غذت غذاء جيدا وهي تولد
الرياح وهي عسرة الهضم ويصلحها المثلث وصنعتها ان تعمل بالارز والسلجم واللحم
الكرنبية وهي حارة ما فيها جلاء يسير وبلين الطبع ويجفف البدن وتوذي البصر
وتولد السوداء ولذلك ينبغي ان يطبخ بلحم سمين ودهن كثير وتتبع بالمثلث
وصنعتها كالاسفيدباج ويقطع فيها الكرنب ويعمل بالدجاج **الاسفيدباج** اجودها
المعتدلة الملوحة وهي حارة رطبة تنفع من القولنج وخاصة اذا القي عليها اسفاناخ
ولكنها تغثي ويصلحها اكل الليمونية وصنعتها رطلين لحم يطرح في القدر ويلقى عليه
اوقيتان شيرجا وملح وحمص مرضوض وينضج على نار معتدلة ثم يسحق الكزبرة
مع بصل في جرجير يصير كالمخ وقدر الكفاية من الملح ويلقى فيه ويمسح جوانبه بماء ورد
الليمونية هي تقارب الحصرمية في اصلاحها وهي اقل رياحا وانفع للمعدة وتصلح

لمن اصابه الخمار

لمن اصابه الخمار وصنعتها يوخذ اللحم اللطيف السمين فيقطع قطاعا متوسطة ويلقى
في القدر بابازير ويلقى فيها اقطاع من الدارصيني وشيا من الشيرج فاذا تلوج
القي عليه ماء الحصرم فاذا غلى كشطت رغوته ثم القي فيه بصل مقطع وباقة نعنع
والقي عليه نصف رطل ماء الليمو فاذا غلى مسحت جوانب القدر بماء الورد
والقي فيها اربع اواقي لوز مقشر فان كانت شديدة الحموضة عذبت بسكر وعسل
وقد يجعل في جملة ابازيرها زنجبيل مدقوق وتخرج منه النعنع ويجدد عوضه **الرمانية**
تنفع من ضعف الاحشاء الحارة وتحبس الطبيعة وخاصة اذا القي فيها ورق
الحماض وعيدان البقلة وينفع من نزف الدم ويضر بالصدر ويصلحها الحلبية
وصنعتها كالحصرمية والسماقية **التفاحية** اجودها المزة العطرة وهي باردة
يابسة ينفع من خلفة المرار والكبد الحارة والمعدة الضعيفة ويضر بالسعال
والقولنج والباه والعصب والمفاصل واصلحها ان يتخذ بدجاج سمين واعتادها
يكون بماء التفاح الحامض المقشر من حبه المدقوق في جر المصفا ثم يعمل كعمل الحصرمية
الحديقة السابعة والثلثون في طبايع الفواكه وكيفية استعمالها وفي مصلحها
العنب اجوده الكبير الحب الرقيق القشر وهو حار رطب يسمن البدن ويسهل
الطبيعة وغذاوه جيد تولد منه دم جيد وينفع الصدر والرية اذا رمي بقشره وحبه
الا انه يضر بالمثانة وليوخذ بعد العنب مصطكي وزنجبيل خاصة ان كان به نفخ والمقطوع
المتروك يوما او ثلاثة خير من المقطوع ليومه وقشره وحبه لا ينهضمان اصلا **التين**
اجوده الابيض القشر وهو حار لين في الاولى مدر للعرق ينقي الكلى والمثانة وهو اكثر
الفواكه غذاء واحمدها خاصة اذا اكل بالغداة والنيء منه بارد نفاخ عسر الانهضام

واليابس منه كثير الغذاء يسخن ويسمن خاصة اذا اكل مع اللوز والجوز وينفع سدد الكبد
والطحال ويلين البطن اذا اكل قبل الطعام وينفع الحلق والصدر وفيه شيء
من النفخ والاضرار بالمعدة والتعطيش والاخراج للخلط فلذلك يولد القمل
خاصة اذا اكثر منه وينبغي ان يشرب الخمر وبعده السكنجبين والمبرود
شرابا عتيقا ومن تنزه عنه فليشرب زنجبيل المربا **التفاح** الحلو منه معتدل الحرارة
رطب وخصوصا الفتحي والاصفهاني والشامي وهو يقوي المعدة والقلب ويحبس البطن
وليس الانهضام ويحسن الحلوق ويسر النفس ويزيل الغشي بعطريته اذا امتص مع
ماء الورد وشرابه ينفع من الذرب واسهال الصفراء والحامض منه اكثر بردا
يولد خلطا غليظا والعفص يابس يدبغ المعدة والتفاح كله يضر العصب والمفاصل
ويصلحه الجلنجبين السكري **الخوخ** اجوده ما خرج نواه بسهولة وارداه ما عسر
خروج نواه وهو بارد رطب في الثانية مولد للبلغم الكثير سريع الفساد والعفونة
في المعدة والصلب الجرم منه بطيء النزول عسر الانهضام مولد للحميات وينبغي ان يشرب
عليه ماء العسل **الاجاص** بارد رطب في الثانية يبرد المعدة ويرطبها ويطلق
البطن برطوبته ولزوجته والرطب منه اكثر لطافة من اليابس يسكن الصفراء بالاسهال
ويقطع شهوة الطعام ويدفع مضرته بالسكنجبين السكري **المشمش** بارد رطب
في الثانية يطلق البطن ويوهن المعدة ويسرع الاستحالة الى الفساد والخلط
المتولد منه ردي مضر بالمعدة والاكثار منه يولد الحميات واردا ما يكون اذا اكل
بعد الطعام ويدفع مضرته الانيسون والمصطكي خاصة لمن كانت معدته باردة
الكمثرى بارد يابس والحامض ابرد والطف والعفص اغلظ واجوده السحتاني الحلو

النضيج يقوي

النضيج يقوي المعدة والقلب بعطريته ويسكن الغثيان ويعقل البطن والخلط المتولد
من الكمثرى احمد من خلط التفاح وينبغي ان يتجرع بعد الكمثرى ماء العسل المطبوخ
بالافاوية وقيل يصلح مضرته النوم عقب اكله **الرمان الحلو** اجوده الامليسي الكبير الحب
وهو حار لين باعتدال جيد للصدر والحلق ينفع الكبد ويغذو الجسد
ويرطب البدن وينفخ ويعطش يسيرا ويصلحه الرمان الحامض **الرمان الحامض** اجوده
الكثير المائية وهو بارد يابس يقوي المعدة قابض لطيف مبرد للمعدة والكبد
قامع للصفراء وحدة الدم مانع من توليد المني وماء الرمان الحلو المعصور بالشحم
يطلق البطن ويدفع مضرة الرمان الحلو **السفرجل** اجوده الكبار البالغ النضيج
وهو بارد يابس في الثانية يشد الطبيعة ويدبغ المعدة ويسكن القيء وهو بطيء
الانهضام ويسر النفس ويدر البول ويضر بالقولنج ويصلحه الرطب المعسل **التوت**
منه ابيض حلو ومنه اسود حامض وهو المعروف بالشامي والابيض يجري مجرى
التين ويقرب من افعاله وهو دونه وطبع الابيض حار رطب والحامض
بارد رطب وكله ردي للمعدة وخصوصا الابيض ويجب ان يوكل قبل الطعام
وفيه قبض يحبس البطن ويضر اصحاب المغص ويصلحه الاطريفل الصغير **الغبيرا**
اجوده الكثير اللحم وهو بارد يابس في الثانية عاقل للبطن قليل الغذاء وهو مضر
بالمعدة والهضم ويصلحه الفانيذ **التمر** حار رطب في الاولى اكثر غذاء من البسر
مفسد للاسنان واللثة والتمر الحلو كثير الغذاء ملين للبطن زايد في المني عسر الانهضام
غليظ الغذاء مولد للسدد في الكبد والطحال والقابض منه كالقسب اقل حرارة
من الحلو يشد المعدة ويقبضها والاكثار من التمر يصدع ويحدث وجع المثانة

ويولم المعدة ويولد الحميات ويغلظ الاحشاء وينبغي ان يوكل بعده الرمان المز او شراب
السكنجبين **العناب** حار رطب اجوده الجرجاني غير المتاكل يسكن حدة الدم
ويمسك البول وهو لزج عسر الانهضام نفاخ يولد البلغم وغذاوه يسير والتين اليابس منه
حار لين في الاولى نافع من السعال ووجع الصدر والحلق والرية والكلية وهو
مولد للنفخ وسوء الهضم ويصلحه القشمش للتلطيف **اللوز** الرطب منه احف على المعدة
من اليابس للمائية التي هو فيه وهو مع ذلك وخم ثقيل لا ينهضم الا المعدة الحارة
وينبغي ان يتقدم على الطعام وتجرع بعده المري او يوكل بالعسل واللوز اليابس
اغلظ غذاء وابطاء انحدارا من الجوز اليابس واللوز الحلو حار في الاولى لطيف
مدر للبول مفتح للسدد في الكبد والطحال يغذو غذاء كثيرا محمودا وينقي اوساخ
البدن وينفع الصدر والحلق والرية والكبد والطحال والكلية الا انه قليل
الغذاء طويل الوقوف في فم المعدة واذا اكل بالعسل والسكر انحدر من المعدة
سريعا وزاد في المني **الجوز** الرطب منه احمد من اليابس واقل حرارة ويبوسة واخف
على المعدة واقل تبثيرا للفم وينبغي الا يتجرع بعده شيء من المري لسرعة انحداره ويتمضمض
بالماورد وكلما تمادى الزمان بالجوز تغير جوهره الى الحرارة ولذلك يستحيل في المعدة
الحارة الى الدخانية ويصدع ويوجع الحلق ويضر بالمعدة **الفستق** معتدل
للحرارة والبرودة جيد للمعدة قليل الغذاء مفتح للسدد جيد للكلى والمثانة
والصدر **الشاه بلوط** بارد يابس وقيل معتدل بين الحر والبرد يابس في الاولى
اجوده الكبار وهو اغذى من جميع الحبوب وفيه جلاء وينفع من السموم وهو
بطيء الهضم وغذاوه ليس بمحمود للكلى ويصلحه السكر **البندق** حار يابس اغلظ من الجوز

وابطاء انهضاما

وابطاء انهضاما ويولد رياحا في البطن الاسفل الا انه يقوي المعاء وخلطه غليظ يزيد
في الدماغ ويوكل مع قليل فلفل فينفع الزكام **زعرور** اجوده البستاني وطبعه بارد
يابس قابض ينفع الصفراء ويحبس السيلانات ويقطع ويحبس البول الا انه رديء
للمعدة مصدع **زيتون** النضج منه بارد والنضيج حار وغذاوه قليل وهضمه
عسير والمملوح يقوي المعدة وينبه الشهوة والمخلل اسرع انهضاما والمنقوع منه
في الماء والملح يضمد به حرق النار فلا ينفط **قراصيا** منها حلو وهو معتدل
بين الحر والبرد لكنه يميل الى الرطوبة سريع الانحدار عن المعدة ولرطوبتها
ولزوجتها يغير التخم ولهذا لا ينبغي ان يوكل على الطعام وهو يستحيل سريعا مع كل طبع
غالب في المعدة واذا اكل اسهل ولين الطبيعة ولا سيما ان ابتلع نواه وهو
ينفخ ويصلحها السكنجبين بعده والحامض منها يقطع العطش ويعقل البطن
قرانيا وهي معتدل بين الحر والبرد قابض اذا اكلت وافقت اسهال
البطن وقرحة الامعاء واذا احرق ورقها ينفع الجراحات **الحديقة الثامنة
والثلاثون** في احوال المياه والاضطرار اليها وهذه الحديقة تشتمل على عشر
نهرا **النهر الاول** في كيفية الاضطرار الى الماء اعلم ان الماء ركن من الاركان
الاربعة مع انه لا حاجة للبدن اليه من جهة الركنية فقط بل من جهة اخرى وهي انه
مخصوص من بين الاركان بانه وحده من بينها ينفذ في جملة ما يتناول الان
لكنه وحده لا يغذو وعند الجمهور خلافا لصاحب الكامل فانه قال يغذو ويولد
نزرا لانه يغير النبض تغييرا يسيرا وانما قلنا ان الماء لا يغذو لان الغاذي يجب ان يمتز
شبيها بالمغتذي والمغتذي جسم مركب فالغاذي يجب ان يكون مركبا ولو جاز

كون البسيط غاذيا لما احتيج في التركيب الى العناصر وبطلان الثاني يدل على فساد المقدم واعلم
ان الاضطرار الى الماء من وجوه اربعة احدها انك قد علمت ان الغذاء ضروري وانه يجب
ان يكون الجسم شبيها بالمغتذي وانت تعلم ان الاعضاء يجب ان يكون الغالب على جوهرها
الجوهر الارضي ليكون صلبة قوية على الحركة فيجب ان يكون الغاذي لها كذلك وليس يمكن
ان يكون البدن على هيئة يمكن وصول الاجسام الارضية الى كل واحد من اعضائه
الا بعد ان يترقق تلك الاجسام وتتصغر اجزاؤها وترقق الارضية يكون على وجهين
احدهما بان يذوب تلك الاجسام وتستحيل ارضيتها الى المائية وثانيهما ان
يمتزج بتلك الارضية مائية يغلبها والوجه الاول وان امكن لبعض الحيوان كالجوارح
فليس يمكن ان يكون للانسان لان ذلك انما يكون باحالة قوية جدا وتلك انما
يكون بحرارة قوية جدا وذلك يحوج الى ان يكون المزاج خارجا عن الاعتدال
اللائق بالانسان واذا لم يمكن ترقيق الغذاء بهذا الوجه فلا بد من ان يكون بالوجه
الثاني فاحتيج ضرورة الى الماء لترقيق الغذاء وتهيئته للنفوذ في المجاري والوصول
الى الاعضاء وثانيها الاغذية لما كانت في الاكثر اجساما ارضية احتاجت
الى ما يرققها ويعينها لان تنفعل عنه القوة الهاضمة ولذلك كانت الفواكه كثيرة المياه
استغنى آكلها عن تناول الماء وثالثها الحرارة الغريزية متوجهة الى جهة الباطن
عند تناول الغذاء ومتى لم يكن في المعدة في ذلك الوقت ماء احرق الغذاء كما
يحترق الشيء اليابس الذي يلقى في القدر بدون الماء ورابعها انه ببرده ليكسر لهب المعاد
واحتداد الحرارة ويحفظ الحرارة على حالها ويغنيها عن ذلك ولذلك متى كان
الانسان رطب المزاج او كان معدته او رئته رطبة قلت حاجته الى تناول الماء

ومن كان بالضد وكان

ومن كان بالضد فبالضد وكل الماء منهما مخصوص بكونه مما يتناول دون الهواء وقد علم
ان الاركان التي يجب دخولها في الابدان ركنان احدهما الهواء وقد مر ذكره وثانيهما الماء
لان من شانه ان ينفذ الغذاء حتى ينفصل عن الكبد ثم تنصب اكثره ويخرج الى الكلى ويندفع
بالبول وما بقي منه مع الدم الذاهب الى البدن يخرج بالعرق والرشح ووصف جالينوس الماء
واحسن فقال هو مزاج الروح وصفاء النفس وقوام الابدان من النبات والحيوان المحتاجة لها
ومعادلته اياها ومن فضيلته ان كل شراب وان رق وصفا وعذب وحلا ليس يعوض منه
ولا يغني عنه بل يطيب بممازجته ويعذب بمخالطته يسري في العروق بلطافته وينساب
في المفاصل برقته مع خاصيته في ري الظمآن واطفاء ضرام حر نار الحشا ولولاه
ما عرف فضل البشاشة على الجنان ولا الرواء على الظمآن **النهر الثاني في اقسام المياه** اعلم ان
المياه ينقسم بوجوه احدها من جهة ما هي بسيطة او مخالطة بقوة معدنية كالكبريتية
والنحاسية والشبية وغير ذلك وثانيها من جهة كيفياتها وهل هي باردة او حارة
او فاترة او عذبة او مالحة او غير ذلك وثالثها من جهة قوامها وهل هي سيالة
او جامدة او رقيقة او غليظة او معتدلة ورابعها من جهة مسيلها وهل هي ارضية (او جبلية)
حرة او حمائية وخامسها من جهة ابتداء تكونها وهل هي ارضية اي متكونة في الارض
او سمائية اي متكونة في الجو اعلم ان تكون الماء اما ان يكون في الارض واما
ان يكون في اعلاها وهو الجو والتكون في الجو اما ان يكون سيالا او جامدا والسيال
اما ان يكون ظاهرا وهو المطر او لا يكون كذلك وهو الطل والجامد اما ان يكون كثيرا
ظاهرا او لا يكون كذلك والثاني الصقيع والاول اما ان يكون جموده وهو بعد سحاب
وهو الثلج او لا يكون كذلك وهو البرد وتكون المياه في الجو يكون على قسمين

احدهما من البخار المتصاعد اذا عرض له ان يتكاثف ويبرد وقد تشاهد ذلك يكون
في الحمام اذا عرض لما يتبخر فيه ان يبرد عند سقفه لبعده عن المسخن الناري فيقطر ماء وثانيهما
من الهواء اذا عرض له برد قوي واكثر ذلك من رياح باردة وقد يتفق بالصناعة
بان تبرد انيته بالجمد او بالثلج فنشاهد الهواء الذي يكثف وقد استحال ماء وصار عليه
كالطل والماء المتكون في الارض يتكون من الابخرة الرطبة التي تحدث فيها وتلك
الابخرة اما ان تكون كثيرة او قليلة فان كانت كثيرة فاما ان يكون ضعيفة
الحركة حتى لا يقوى على خرق الارض فيحدث من ذلك النز او يقوى على ذلك
فيحدث عن ذلك العين وتلك العين اما ان تكون ما يحدث فيها من الماء
بحيث يقوى البخار الباقي على امداده وطرده عن مكانه بما حدث ماء اخر يحل محله
فيكون تلك العين جارية والا فيكون راكدة وان كانت تلك الابخرة
قليلة لكن الماء المتكون لا محالة قليلة ففي الغالب لا يقوى على خرق الارض
الا بان ينتقص ما فوقها من الثقل فيقوى حينئذ على خرقها وحينئذ اما ان يجلب
لذلك الماء مسيل صناعي ولا يضاف اليه ما يمده فيكون بئرا او يفعل ذلك فيكون
قناة فالعيون الجارية ينبعث مياهها من ابخرة كثيرة قوية الاندفاع حتى يخرج الارض
بقوتها وتنقص مستتبعة موادها بامداد البخار الكثير لها والعيون الراكدة قد
بلغت في قوة بخارها ان يخرق الارض ولم تبلغ من كثرة وقوته ان يطرد تاليه
سابقة فينبع واما الابار والقني فخرقها للارض بمعاونة الصناعة لانها
لقصور قوتها لا يقوى على خرق الارض الا بعد ان يزول عنها ثقل التراب
المتراكم فينقص المسافة الى مستقر البخار وهناك يندفع اليه بادنى حركة والقنا

من ذلك ما اختبر في السيل

من ذلك ما اختبر في السيل بان اختبر ايام القدر الذي انتهت اليه قوته من السمك
وقد يضاف اليه مع ذلك مياه اخرى من انهار كثيرة او غيرها والبئر ما لم ينقل بذلك
ونسبة القنا الى البئر كنسبة العين الجارية الى الراكدة واما النز فتولده من بخارات
كثيرة ضعيفة القوة جدا وفي ارض رخوة فيرشح على سبيل الرشح كما يرشح العرق
وماء البئر وماء العين اذا نزح منه شيء استخلفه لان ذلك البخار انما منعه من الصعود
ثقل ما قد اجتمع من الماء صار كالتراب المانع من الصعود فاذا انتقص خف الثقل
في القناة. النهر الثالث في بيان المختار من المياه اعلم ان الماء لا يكمل فضيلته الا بعد شروط
تسعة احدها ان الماء الذي يجري على الارض الحرة اي النقية وهي التي لم يغلب عليها
ترتبة شيء من الكيفيات الغريبة الموجبة لتغير ريحها وحماة او سبخ والارض الحرة
انما كانت اجود لانها اصلا طعما بالماء لرقته وتصفيه عن الممتزجات الغريبة المغيرة
لطبيعتها بجذبها الى نفسها فترسب فيها كما يفعل الراووق في سائر المايعات
بخلاف الحجر فانه لصلابته لا يخالط الماء لينقيه ويخلصه عن تلك الممتزجات لكن الماء
التي تجري على الصخرية فضيلة من وجه آخر وهو ان تكون ابعد عن التعفن والفساد
اذ الحجر بصلابته ويبسه لا يتغير بخلاف التراب فانه يكون اقبل للعفونة لما يخالطه ومع
هذا فالحجرية لا يعادل الحرية في الفضيلة بل هي افضل ثم الحجرية التي يكون من كل واحد
منهما اغزر يكون افضل من الاقل لان الكثير يكون ابعد عن التاثير وقبول التعفن
لمخالطة المفسد وثانيها المياه الجارية التي تجري من الجنوب الى الشمال او من المغرب
الى المشرق لهبوب الرياح الشمالية او المشرقية عليها من مقابلتها فانهما تصلحان
جوهر المياه الجارية وثالثها المياه التي تنحدر الى اسفل لانها تسرع في الحركة وتزيد في اللطافة

فانكسة التصعد فلذلك قد يكون حصل العين الراكدة جارية بان يحفر امامها كما يفعل في

ورابعها ان يكون بعيد المنبع لاستلزامها كثرة الحركة وكثرة الحركة تقتضي زيادة
الترويح والتلطيف وخامسها ان يكون منكشفا للشمس لان اشراقها عليها تقتضي
زيادة التلطيف وسادسها ان يكون شديدة الجري لان سرعة الحركة تزيد التلطيف
وسابعها ان يكون خفيفة الوزن لان خفتها تدل على كونها نقية من الشوايب

كيفية وزن المياه ومعرفة الجيد والردي منها

المكدرات التي هي الاجزاء الارضية لانها اثقل من الماء وطريق وزنه الكيل وذلك
بان يوزن المكيالان وزنا متساويا ثم يكيلان بماءين المختلفين ثم يوزنان بعد ملاهما
فايهما كان ماؤه اثقل فاجزاؤه الارضية اكثر وايهما كان اخف فهو نقية وقيل
تبل قطنتان متساويتا الوزن في المائين وتجففان تجفيفا بالغا في الموضع الواحد
فالماء الذي قطنته اقل في الوزن اخف وثامنها التي تخيل شاربها انها حلو
وذلك لان الماء بلطافته يرفع رطوبة الفم وينفذها في اللسان فيشتبه في ذلك فعل
الحلو في اللسان لان الحلو بحرارته المعتدلة يسيل رطوبات اللسان ويلينه فينفذ
تلك الرطوبات الى باطنه واذا كان فعل الماء الفاضل في اللسان مثل فعل الحلو
خيل للحاسة انه حلو ولانه لرقة جوهره يلطف خوة لحم الفم ويتخلخل جوهر اللسان
وعند ذلك ينفذ الرطوبة في جوهره وطعم هذه الرطوبة مايلة الى العذوبة
فتدرك القوة الذائقة منه العذوبة وهي اول درجات الحلاوة النهر الرابع
في كيفية اصلاح المياه الردية اعلم ان اصلاح المياه الردية انما يكون بوجوه
احدها التصعيد والتقطير وهو ان يجعل الماء في قرع ويركب عليه انبيق ويوضع
تحته نار ويعمل به كما يعمل بالورد في القرع والانبيق اذ لا شك ولا خفاء انها
يصلح المياه الردية وذلك لان المتصعد يكون لا محالة اقل ارضية فاذا

عاد بالتكاثف

عاد بالتكاثف الى طبيعة الماء كان قريبا من البساطة بعيدا من مخالطة الارضية وما يكثر
من الماء من المخالطات الهوائية فانه يتحلل ولا ينقلب الى طبيعة الماء وثانيها الطبخ
واختلف الاطباء فيه فقال بعضهم انه يصلح المياه الردية ويلطفها وهو الذي اختاره
الشيخ الرئيس وقال بعضهم انه يزيد الماء غلظا وتكاثفا احتج الاولون بوجهين
احدهما ان التجربة دلت على ان الماء المطبوخ اقل نفخا واسرع انحدارا من المعدة
والشراسيف وذلك يدل على ان ارضيته قد قلت وثانيهما لم يذكره الشيخ هو
ان الماء الردي اذا طبخ خف وزنه وذلك يدل على ان ارضيته قد قلت واحتج
الاخرون بان الماء المطبوخ يتصاعد لطيفه لسبب انه اشد قبولا للتصعيد ويبقى كثيفه
المخالط للارضية لعصيانه عن التصعد وذلك يوجب زيادة غلظه والشيخ رد على
هولاء بان المتصعد وان كانت الطف من الباقي الا انه غير شديد المخالفة
بسبب كون الماء متشابه الاجزاء في اللطافة والكثافة لانه بسيط غير مركب وهذا
الباقي وان كان اغلظ من المتصعد الا انه يكون الطف مما كان اولا وذلك لان غلظ الماء
يكون لاحد امرين الاول باشتداد كيفية البرد عليه الثاني لمخالطة شديدة من الاجزاء
الارضية التي لفرط صغرها ليس يمكنها ان ينفصل عنه وترسب فيه لانها ليست
بمقدار ما يقدر ان يشق اتصال الماء فيرسب فيه صغرا فيضبط تلك الاجزاء لعدم
قدرتها على الشق والترسب الى ان يجد لها بجوهر الماء امتزاج ثم الطبخ يزيل الكثافة
الحادثة عن البرد اولا بما يفيده من السخونة ثم يخلخل اجزاء الماء المخلخلة بشدة ضعيفة
ارق قواما فيمكن ان ينفصل فيه الاجزاء الارضية الثقيلة المحبوسة في كثافته لانها
بطبعها تنفصل عن الماء راسبة لانها اثقل منه وانما كان يمنعها عن ذلك صغرها وغلظ الماء فلا نزول

فتباينة الاجزاء

على حرقة فاذا ترقق بالطبخ وتحلل امكن ان ينفصل عنه بحرقة الماء راسبة
منه الماء بالرسوب ويبقى الماء مهيا قريبا من البسيط الذي انفصل بالتبخر مجانسا
لكن الباقي غير بعيد منه لان الماء اذا تخلص من الخلط تشابهت اجزاؤه في اللطافة فلم يكن
لصاعد تلك الاجزاء كثير فضل على باقيها فالطبخ انما يلطف الماء بازالة التكثيف
الحاصل من البرد ويرسب المخالطه والدليل على ان الطبخ يلطف الماء بالترسيب انك
اذا تركت المياه الغليظة مدة كثيرة لم يرسب منها شيء يعتد به واذا طبخت المياه
الغليظة ترسب في الوقت شيء كثير وصار الماء الباقي خفيف الوزن صافيا وكان سبب
الرسوب هو الترقيق الحاصل بالطبخ ولولا ان الترقيق سبب الترسيب لكان الترسيب من المياه
الرقيقة القوام اللطيفة بطيئا ابطأ كبطوئه من المياه الغليظة وليس كذلك فان
مياه الانهار مثل نهر جيحون وخصوصا ما كان من تلك المياه مغترفا عن اخر النهر يكون
عند الاغتراف في غاية الكدر ثم يصفو في زمان قصير كرة واحدة بحيث اذا صفيتها
مرة اخرى لم يرسب شيء يعتد به البتة واعلم ان اختلاط الارضية بالماء يكون على وجهين
احدهما اختلاط مجاورة لا يوجب امتزاجا تاما كالماء العكر وهذا لا شك ان الطبخ
يلطفه ويزيل عنه تلك الارضية فان المتحلل منه وان كانت الطف من الباقي الا ان
الباقي يلطف ايضا بسبب انفصال الارضية منه ويكون ما ينفصل عنه الارضية اكثر
مما يتحلل من لطيفه لان الارضية فيه غير ممتزجة وثانيهما ان يكون اختلاط الارضية
اختلاطا ممازجة حتى يكون انفصالها عنه عسرا كما يكون في المياه الغليظة بالطبع
فهذا الظاهر انه اذا طبخ كان تكاثفه بسبب انفصال الرقيق منه اكثر من ترققه بسبب
ترسب الارضية وذلك لان تبخر الاجزاء اللطيفة يكون اسهل لانها قابلة لذلك

والحرارة النارية شديدة التاثير لذلك واما الارضية الممازجة فعسرة القبول
للترسب لامتزاجها وصغرها والحرارة النارية ليست موجبة بالذات لانفصالها
بل معدة لذلك فلا يلزم ان يكون ذلك الانفصال كثيرا والدليل على هذا
ان ماء البحر اذا طبخ انعقد ملحا بسبب تحلل المائية اللطيفة منه وغلبة الارضية
ولو كان ما يبقى منه الطف لكان انعقاد غير المطبوخ اولى وهذا لا يجعله الطبخ اخف
بل اثقل لست اقول ان الباقي منه يكون اثقل من مجموع ما كان اولا فان ذلك محال
لان الاجزاء التي انفصلت منه بالتبخر والترسب يوجب ان يكون الباقي اخف
بل اعني بذلك انه اذا اخذ من غير المطبوخ قدر يساوي في الكيل للمطبوخ اعني
من ذلك الماء الممازج للارضية كان المطبوخ اثقل لان الذي فارقه بالطبخ يكون
اخف من الذي لم يطبخ واذا عرفت ذلك فاعلم ان من جملة الانهار الكبار
ماء النيل وهو احمد المياه لامور اربعة الاول بعد منبعه وذلك يوجب لطافة
الماء بسبب كثرة حركته كما علمت الثاني غزورته لان المياه المغمورة لا يغيرها ما يخالطها
من المفسدات الارضية تغيرا ما يضر الثالث طيب مسلكه وذلك لان مسلكه على ارض
حرة لا يخالطها جوهر غريب البتة وقد بينا ان ذلك هو افضل المسالك
لان الرابع اخذه الى الشمال عن الجنوب لان الرياح الشمالية مصلحة ببردها
ويبسها بعد ترطيبه برطوبة الرياح الجنوبية الفضلية قال الشيخ والمياه
الردية لو استصفيتها كل يوم من اناء الى اناء لكان الرسوب يظهر عنها
كل يوم من الراس ومع ذلك فانه لا يرسب عنها ما من شانه ان يرسب
الا باناة من غير اسراع ومع ذلك فلا تتصفى تصفيا بالغا والعلة فيه الخالطات

الارضية فيسهل رسوبها عن الرقيق الجوهر الذي لا غلظ فيه ولا لزوجة ولا دهنية
ولا يسهل رسوبها عن الكثيف تلك السهولة ثم الطبخ بتبديده رقة الجوهر وثالثها
اى المخض وهو ثالث الوجوه في تلطيف الماء وذلك بان يجعل الماء في زق نظيف
ويمخض الماء كما يمخض اللبن فانه متى فعل به ذلك تخلخل جرمه وسخن مزاجه ولطف
جوهره بسبب حركة المخض ورابعها اى رابع الوجوه في تلطيف الماء هو الترويق وهو
ان يجعل الماء الكدر في راووق قد طبخ بلوز حلو مدقوق دقا ناعما او بخبز
سميذ مبلول بماء فانه في مثل هذه الصورة لا ينحدر منه الا الالطف فالالطف

النهر الخامس في حكم ماء المطر اعلم ان من جملة المياه الفاضلة ماء المطر لانه اما من
بخارات تراكم في الجو بما يتصاعد من الطف المياه او من هواء منقلب اليه على التقديرين
يكون مادته الطف فيكون امتزاجه بالاجسام الغريبة اقل كما قال ابقراط
في كتاب المياه والاهوية ان مياه الامطار خفيفة عذبة نيرة جدا اما انها
خفيفة فلانها بخار متصعد او هواء والارضية فيها قليلة جدا لانه تكونها
في الجو واما كونها عذبة فلانها وان كانت متصعدة في الاكثر من مياه مالحة الا ان
المتصعد انما هو لطيف تلك المياه عذبها وذلك هو الخالي عن مخالطة الارضية الموجبة
للطعوم واما كونها نيرة ويريد بذلك انها صافية فلان الكدورة انما تحدث
لمخالطة الارضية وافضلها ما كان صيفيا لان حرارة الصيف تزيدها لطافة وقد
المسيح الشتوي افضل لان الجو في الشتاء خال عن الغبار والدخان فيكون الماء
النازل منه نقيا من الشوايب الغريبة والذي في سحاب ذي رياح عاصفة يكون
مغشوش الجوهر غير خالص لان تلك الرياح حادثة من ادخنة غليظة ثقيلة ولذلك

المخض سوزنمک

عرض لها الانفصال من البخار قبل ان يصير سحابا اذ لو بقيت حتى تمت سحابيته حدثت
منها في الاكثر رعد واذا احدثت هذه الرياح من الدخان الثقيل الغليظ بقي الدخان
اللطيف مصاحبا للبخار الذي يتكون منه السحاب ففي الاكثر لا يتعطل عنه لقلته
فيبقى في الاكثر مخالطا لما يتكون من ذلك السحاب فيكون مغشوش الجوهر
غير خالص واعلم ان ماء المطر مع فضيلته يبادر اليه العفونة بسبب تاثير المنفذات
الارضية والهوائية فيه سريعا للطافته فيتعفن ويصير سببا لعفونة الاخلاط
ويضر الصدر والصوت فتدبيره ان يغلى ليقل عفونته بسبب الغليان ومفارقته
بالمخالطة وان يتناول بعد شربه شيئا من الحموضات ليتدارك ضرره اذ العفونة
انما يكون بسبب زيادة رطوبة مع الحرارة والحامض من حيث هو بارد يابس
في الاغلب يفيد التعديل **النهر السادس** في احكام مياه الابار والقنا
والنز والمياه الجليدية والثلجية اعلم ان مياه الابار والقناة بالقياس الى مياه
العيون ردية لكونها محتقنة تحت الارض مدة طويلة مخالطة للارضيات
ولا تهب عليها الرياح الفاضلة لتنقيها عن الشوايب ولا تشرق عليها الشمس
لتلطفها واردئها ما كان مسلكها في الرصاص لاخذها من قوته فتكثر احداث
قروح الامعاء لما في الرصاص قوة الكبريت وما كان منها بعيد العهد بالنزح
فردي جدا لان النزح يلطف بالحركة ولا يدوم فيه مخالطة الارضية بماء
واحد واما مياه النز فاردا من ماء البئر لطول احتقانها في منافس الارض
المتعفنة المتخلخلة الاجزاء الفاسدة الجوهر ولا تتحرك الى النبوع والبروز
الا حركة ضعيفة لا يصدر عن قوة اندفاعها بل لكثرة مادتها يكون ارداء

واما المياه الجليدية والثلجية فغليظة لانها عند جمودها يذهب باجزاء الطف منها وتحلل
ولذلك اذا وزن مقدار ما يجمد ثم اذيب لم يبلغ مقدار ما كان اولا ولانها ان شربت
حال الذوب يكون باردة جدا والبرد المفرط يكثف الماء ويزيل لطافته ورقته فيكون
غليظة وان شربت بعد الذوب بزمان يكون تاثير الشمس فيها اشد فيتحلل اللطيف
منها ويختلط الباقي بالاجزاء الارضية ويمنعها عن الانحدار وسرعة النفوذ اعلم ان المياه
الجليدية والثلجية اذا اطلقتا تحمل على معنيين احدهما المياه الحاصلة من الجليد
والثلج مثل ما يجيء من رؤس الجبال والمواضع المرتفعة الكثيرة الثلج والآخر المياه التي
تبرد بالثلج والجليد والمراد ههنا المعنى الاول وهي تضر الاعصاب والعضلات والمفاصل
وآلات التنفس وتخمد الحرارة الغريزية وتولد البلغم وضررها ان لم يظهر في العاجل
ظهر في الآجل فان ضرره بالشبان ليس بعاجل غير انه يجتمع قليلا قليلا والانسان
لا يشعر بذلك حتى اذا جاوز حد الشباب وصار في حد الكهولة وقع الضرر

النهر السابع في المياه الراكدة الاجامية وكذا البطائحية والفرق بينهما ان الاولى
مياه واقفة حولها حجارة كثيرة قد علاها شيء اخضر شبيه بالطحلب والثانية مياه
واقفة فيها وحولها اشجار ونباتات مشتبكة بعضها ببعض سواء كان الماء الواقف مما نبع
هناك او اجتمع من مياه امطار او من عيون تجري في زمان ثم ينقطع فكلها ردية
غليظة لانها تتعفن بكثرة مخالطتها للاجزاء الارضية وطول المكث ولو
استعملت في الشتاء تولدت البلغم لتبردها بالثلوج والتجميد ولو استعملت في الصيف
ولدت المرار لتسخنها بتاثير الشمس وتعفنها لكونها واقفة وهي تولد امراض
الطحال ايضا لانها تسبب غلظها بغلظ الاخلاط وبنتن الاخلاط الغليظة ان لا يندفع

بسهولة التينة فيعرض ضعف الطحال وهو يورث الاستسقاء الزقي لان تلك المياه الغليظة
لا تنفذ سريعا لغلظها بل تحتبس في داخل الصفاق وربما تولد امراضا اخر كشهوة الكلب لكثرة
تولد السوداء بسبب غلظها وحيث ينصب الى فم المعدة ويدغدغ ويهيج الشهوة الكاذبة
ومثل غلبة العطش بواسطة رداءة المرة الصفراء ومثل زلق الامعاء والبواسير والجنون
وضمور الارجل وضعف الاكباد

النهر الثامن في احكام المياه المعدنية والعلقية وما يجري
مجراه واعلم ان المعادن اما اجساد او ارواح او احجار فالارواح اربعة النوشادر
والزرنيخ والكبريت والزيبق والاجساد هي السبعة المنطرقة وهي الذهب والفضة
والاسرب والقلعي والحديد والنحاس والخارصيني والاحجار مثل الزاج والمرقشيثا
والاملاح الاجاجية فيها ان غلب البخار على الدخان تولد اليشم والبلور والياقوت وغيرها
من الجواهر المشفة وان غلب الدخان تولد الملح والزاج والكبريت والنوشادر
واما الاجسام السبعة فتتولد من تركيب هذه الاجسام وامتزاجها بل من تركيبها من الزيبق
والكبريت لا غير واذا عرفت هذا فالمياه المعدنية والعلقية ردية اما المعدنية
فلكثرة ما يخالطها من الارضية واما العلقية فلانها تكون حادثة لان العلق يتكون
من امتزاج الارضية والمائية مع حرارة ما وتلك الحرارة عفنية فيقبل مزاجها حدوث
دودية كما يقبلها الرطوبات في ابداننا ولكن في بعض المياه المعدنية منافع اما الحديدية
فهي التي تقوي الاحشاء لان خاصيتها التقوية والتصليب وتفيد انهاض القوة الشهوانية
وتهيج بالتقوية تهيجا الروح والآلة وتمنع الذرب الذي سببه استرخاء آلات الغذاء
وتذبل الطحال وتقوي الباه واعلم ان ماء الحديد هو الذي يخرج من معادن الحديد فظن
قوم من جهلة الاطباء انه الذي يطفى فيه الحديد المحمي وليس كما ظنهم ولكن اذا استعمل الماء

المطفأ فيه الحديد المحمي على سبيل العوض اذا لم يوجد المعدني واما الماء الذي يطفى فيه
الذهب المحمي فيفيد تفريح للقلب وتقوية للاعضاء الباطنة لما يكتسبه من قوة الذهب
والذهبية والفضية تفرح القلب وتقوي الحرارة لكن لا تقوي الاحشاء كالحديدية
والرصاصية توقع في قروح الامعاء والنحاسية صالحة لفساد المزاج البارد
والاستسقاء لحرها والنوشادرية يطلق الطبيعة لفرط جلائها وحدتها ونوعها
والشبية ينفع من سيلان فضول الطمث ومن نفث الدم وسيلان البواسير لقبضها لكنها
شديدة الاثار للحمى الا انها فيه من الابدان المستعدة لها لبيسها والملحية يسهل
اولا بالجلاء الذي فيه ثم يجفف بيبسه ومرة فيهزل ويقشف ويفسد الدم ويورث
الحكة والجرب ومن ترياقه الدسم والحلاوة وقيل ان الشرب في انية متخذة من
خشب الطرفا امان من علل الطحال **النهر التاسع** في احكام المياه الثلجية والجمدية
وما شبههما على سبيل التفصيل اعلم ان ماء الجمد او الثلج اذا كانا نقيين عن الاشياء
الغريبة غير مخالطين بقوة ردية معدنية وغيرها فهو صالح للابدان لا يوجب
ضررا بينا سواء حل في الماء او برد الماء به من خارج الا انه لشدة برده يكون
اكثف واغلظ من ساير المياه ولذلك قال ابقراط واما المياه التي تكون من الجليد
والثلوج فكلها ردية لانها اذا جمدت مرة لم ترجع الى طبيعتها الاولى لان ما كان
من الماء صافيا خفيفا عذبا صافيا نقيا قلت عن الجمد وما كان من الماء كدرا بقي على حاله
وتعرف ذلك اذا وضعت في ايام الشتاء ماء في اناء بكيل معلوم ووضعته تحت السماء
حتى جمد فاذا رفعته عن موضعه ووضعته في الشمس او في موضع دفي ينحل مثله
الجليد فاذا انحل وكلت الماء وجدته قد نقص نقصانا كثيرا بينا وهذه المياه ضار

لوجع العصب لكون العصب باردا بالطبع واذا انضم اليه برودة اخرى تغير
الروح الذي فيه وان كان من الواجب ان يكون موافقا للعصب من جهة المشاكلة
لطبيعته واذا طبخ عاد الى الصلاح لانه يزيل الكثافة ويبرد شوايبها واما الذي كان
الجمد من مياه ردية كدرة كالثلج مجلوبا من مساقط الكسب منها قوة غريبة فالاولى
تبريد الماء به من خارج محجوبا عن مخالطتها **النهر العاشر** في احكام المياه المختلفة
باختلاف الكيفيات اعلم ان الماء البارد المعتدل المقدار اوفق للاصحاء وان
فج الاخلاط واضر بصاحب اورام الاحشاء اما انه اوفق فلانه يثير الشهوة ويشد
المعدة ويقويها واما انه ينضج الاخلاط وبعض الاورام فلان البرد يضاد النضج وانما
قدرنا المعتدل المقدار لانه لو كثر مقداره لهاج بارد المعدة والغذاء معا لا يمكن
او فوق واما الماء الحار فيفسد الهضم لانه بحرارته يرخي المعدة ويتنفر الطبع عنه
فلا يقبله ويطفي الطعام ايضا الى اعالي المعدة لان المعدة اذا استرخت لا تتمكن
لضعفها ان يجذب الطعام جذبا قويا حتى يستقر في قعرها استقرارا تاما فيلزم
فساد الهضم وطفو الطعام وربما يؤدي الى الدق والاستسقاء اما كونه مؤديا
الى الاستسقاء فلانه حيث لا يسكن العطش فيحتاج الى تكرر شربه ومع تكون
في فساد الهضم البلغم وارخاء المعدة والكبد اشد فيكثر الفضلات ويؤدي الى الاستسقاء
واما كونه مؤديا الى الدق فلانه بحرارته وللطافته يقتضي سرعة النفوذ
في الاعضاء سيما الرئيسة وذلك يورث الدق واما الماء الفاتر اي الذي
لم يسخن زيادة تسخين فهو منث لا حرارة له لبث بحيث تزي المعدة
ولا برودة بحيث يفيده قوة المعدة وجودة الهضم لكن بسبب التغيير حدث فيه

مع ذلك

هوائية مقتضية طفو الغذاء وتحريكه وذلك يقتضي القيء والغثيان وان كان يحس
ويخرج على الريق يغسل المعدة باذابته وتنقيته عما فيها من الرطوبات وتقطع البلاغم
اللزجة ويطلق الطبيعة بترقيق المواد الغليظة وسيلانها وارخاء الامعاء وتسخين
بحرارته الاخلاط المحتاجة الى النضج ويمنع من السعال بتحليله المادة التي توجبه لكن
الاستكثار منه يوهن قوة المعدة واما الماء الشديد السخونة فيكسر الرياح ويحللها
وربما يفتح السدد ويحلل القولنج لغاية لطافته وسرعة نفوذه وينفع اصحاب
الصرع والماليخوليا اما الاول فلانه مادته في الاغلب باردة غليظة فالماء الحار
ينضجها ويحللها ولذلك يضرهم الماء البارد واما الثاني فلان فعل الماء الحار
الترطيب والتسخين وهما متضادان لمادة الماليخوليا وهي السوداء وبالجملة
ينتفع به اصحاب المواد الباردة المحتاجة الى النضج وكذا اصحاب الامراض العصبانية
مثل الصداع البارد والرمد البارد والذين بهم قروح في الحجاب واخلاط [illegible]
في نواحي الصدر كل ذلك لكونها من امراض باردة **النوع الحادي عشر** في تدبير الماء

اعلم ان اصلح الماء للمعتدل المزاج الماء الذي لا يكون شديد البرد ولا فاتره
بل يكون معتدلا فيهما اما بطبعه او بالجمد من خارج وانما قلنا للمعتدل لان الصحيح المحرور
الشديد البرد وللمبرود قليله والحق ان التبريد بالجملة يجب ان يكون من خارج سواء
كان بالجمد والثلج رديا او جيدا لان الاجزاء الجمدية مضرة للاعصاب والاحشاء
وآلات النفس ولا يحتملها الا المزاج الحار الصفراوي جدا وتلك المضرة ان لم تحس بها
في الحال لكنها ستظهر من الماء في سن الكهولة والشيخوخة بازدياد البرد كما ذكره
وقال ارباب التجارب لا ينبغي ان يجمع بين ماء البئر والنهر بان لا يشرب احدهما

على الاخر

على الاخر قبل انحدار الاول لئلا يحدث النفخ والقراقر على ما جرب ولعل ذلك لاختلافهما
بالغلظ واللطافة ولو اريد شرب الماء الردي ينبغي ان يدبر بمزجه بالخل فانه بجلائه
وسرعة نفوذه يزيل كيفيته الردية ويمنعه عن التعفن ويجب ان لا يشرب الماء على
الريق لانه يرخي لعدم المعاوق مما يخالطه من الاجزاء الغذائية يكون اسرع نفوذا
فيحتمل وصوله الى الاعضاء الرئيسة وهو باق على برده ويفسد جوهرها وايضا
ان المعدة عضو عصباني يضرها الماء البارد ولا عقيب الحمام والرياضة لان
المسام منفتحة والاعضاء ملتهبة فيجذبه بسرعة قبل تسخنه ويلزم المحذور السابق
وكذلك نهي عن شربه عقيب الجماع اذ فيه حركة واستفراغ فيكون اضر وانما ينبغي
ان يستعمل الماء بعد شروع الغذاء في الهضم المعدي لانه عند ذلك يرقق الغذاء
وينفذه في العروق ويقوي المعدة ببرده على الهضم والاشتمال عليه ويمنعه عن الاحتراق
بحرارة المعدة ولا يبخر ولا يوجب طفوه عليها لتميز منهضم واما الشرب عقيب
الغذاء فينفخ وفي خلاله رديء لانه يبخر ويطفو بالاكل بعد الماء ويمنع من استقراره
في قعر المعدة ويضعف قال جمال الدين في شرح الموجز وسمعت عن بعض الاطباء انه
ان الشرب في خلل الطعام يمنع تولد الحصاة ولذلك ينتفع به في خلاله من الناس
من يكون شهوته للغذاء ضعيفة فاذا شرب الماء قويت شهوته للغذاء
وذلك لتعديله حرارة المعدة النارية وينبغي ان لا يطاوع العطش الكاذب
لان كل ما يرد على البدن وهو غير محتاج اليه يضره ويوجب خلطا رديا كالبلغم
المالح وغيره وعلامة العطش الكاذب ان الصبر عليه يسكنه لان سببه بلغم غليظ لزج
او مالح والصبر عليه يثير حرارة بدنية اياها فيزول السبب لزوال سببه بخلاف الصادق

فانه عند صبره يزداد لاحتياج الطبيعة الى الماء فاذا عطش فليكتف بدفعه
باستنشاق الهواء البارد او المضمضة بالماء البارد وان لم يمكن ولم يقدر على
الصبر فليمص من الماء شيئا قليلا وينبغي ان يمنع المحرور ايضا عن شرب الماء البارد
على الريق وخصوصا بعد الرياضة فان لم يمنع ينبغي ان يتجرع قبله سكنجبينا حارا
ثم يشرب عليه الماء البارد فان الاعضاء يستغني في ترطيبه اياها عن جذب الماء
بسرعة فيلبث في المعدة ويسخن فلا يضر واما شرب الماء عقيب الفواكه وخصوصا
البطيخ فردي جدا لانها رطبة ورطوبة المشروب اذا اجتمع معها تتغير وتفسد
وانما خصصنا البطيخ لانه من ارطب الفواكه وسريع الاستحالة فيبادر الماء بتحليل
الى البلغم بسرعة واما شربه عقيب النوم فردي ايضا لان الماء يطفي الحرارة
المجتمعة في الباطن فان لم يكن بد فقليل من الماء من كوز ضيق الراس
امتصاصا وانما قلنا امتصاصا لان الشرب عبا يضعف الكبد وخصوصا في هذه الحالة
لما ورد النهي عن الشرب عبا بقوله عليه السلام مصوا الماء مصا ولا تعبوه عبا
فان الكباد من العب **الحديقة الاربعون** في الشراب والانبذة والفقاع
والاشربة النافعة لمنفعة الشراب اعلم ان الاطباء اذا اطلقوا الشراب اراد به
الخمر وهو يختلف بحسب اصله الذي يتخذ منه والكلام في الخمر من وجهين الاول كيفية
منافعها قبل تحريمها فنقول ان اكثر الامزجة الانسانية في الازمنة الماضية
والقرون الخالية مايلة الى الكثافة والغلظ لغلبة اجزاء ارضية ابدانهم وقلة حرارة
ارواحهم والخمر لكثرة اجزائها النارية والهوائية كانت معدلة لامزجتهم ومفيدة
لارواحهم وابدانهم ولذلك لخصت الاطباء المتقدمون منافعها في كتبهم وهذه

الامزجة لم يثبت في تلك الدرجة بل يتغير بسبب الادوار الفلكية والانظار الكوكبية
وحدثت في نفوسهم وابدانهم لطافة واستعداد لسرعة الانفعالات البدنية والاعراض
النفسانية فظهرت منهم افعال عجيبة واخلاق سبعية حتى سئلت حقيقة الخمر عن سيدنا ونبينا
صلى الله عليه وسلم فنزل في بيانها يسئلونك عن الخمر الى اخر الاية فتركها قوم وشربها قوم
وذلك التغير لم يثبت ايضا في تلك الدرجة بل يتزايد يوما فيوما حتى ظهر فسادها
في الصلوة ووجب تجنبها عند الصلوة فنزل في بيانها يا ايها الذين لا تقربوا الصلوة
وانتم سكارى فلما بلغت الغاية في اضرار النفوس واضرنا فوق البدنية في البطلان
بحسب تغير الزمان كانت مفاسدها افحش واعظم نزل في بيان حرمتها انما الخمر والميسر الى
اخر الاية فان قيل ان الانبياء المبعوثة عليهم السلام قبل سيدنا لا شك انهم اعدل
الامزجة وليست الكثافة والغلظ في طباعهم اللطيفة فكيف يصح قلت اجيب
انما قيدنا الامزجة بالاكثرية ليخرج امزجة الانبياء عن ساير الامزجة التي يحتاجون
الى الخمر لتعديلها وتلطيفها وامزجة امة نبينا عليه السلام لما كانت لطيفة وفطرتهم
سليمة ونفوسهم ذكية لا يحتاجون الى الخمر ولذلك حرمت عليهم وهذه السعادة
من بركات نور نبينا عليه السلام وكلما ازداد نوره ازداد الادراك والفطنة لامته ومن
الدلايل على الادراك في التزايد زمانا فزمانا هو ان بعض الاقوال السخيفة والاراء
الضعيفة المنسوبة الى جمع من العلماء السابقة والحكماء السالفة يدرك ضعفها المتعلمون
في زماننا وان معظم محصلي هذا الزمان وجلهم بمقدار من زمان تحصيلهم يقدرون على قراءة
كتب وفنون وحل مسايل دقيقة لم يقدر جمهور المحصلين السابقين عليها ولم
يفوزوا بها باضعاف ذلك المقدار من الزمان ومنها ان الصناعات والحرف في زماننا على

غاية من اللطافة والرقة والحسن والبهاء قال بعض الحكماء ان اهل كل دور كانوا جاؤا
اذكى من اهل الدور السابق واهل دور القمر وحصولنا في اخره يكونون في الاذكاء وفي الدرجة
العليا فان قيل كيف يكون كذلك فان اكثر ظهور العلم والتدوين كان في الازمنة السابقة
قلنا ان هذا لخصوص الاذكياء ولا العموم كما ان ضوء السراج مثلا كلما كان يخرج في المشكاة
اقل كان تنويره اكثر مع ان العلماء الماضية كانوا طوال الاعمار محتملين للكد والمتاعب
مع هذا كانوا انتشر عليهم موفقين مؤيدين من عند الله تعالى غير ضايعين اوقاتهم وبالجملة
وقوع ذلك من الاقتضاء الزماني على وفق التقدير السبحاني والقضاء الرباني يفعل الله
ما يشاء ويحكم ما يريد **تذنيب** بقي شيء من السوال وهو ان الزمان كيف يتغير بحيث يصير
النافع مضرا فان الاطباء المتقدمين يستعملون الراوند في الاوايل بقطع الاسهال
والنزف في الزرب والاوسنطاريا والسحج والمتاخرون يستعملونه لدفع الاعتقال
والاحتباس فعلم من ذلك ان الطبايع قد تتغير اثارها بحسب الاوضاع السماوية فهذا ما سنح
في البال الفاتر والذهن القاصر بعناية الملك القادر والله تعالى اعلم بحقيقة الحال
الوجه الثاني في حقيقة الخمر بعد تحريمها اتفق العلماء في رفع منفعتها بعد تحريمها فانه تعالى على كل
شيء قادر للايجاد والاعدام وليس فيها شيء من المنافع المذكورة في الكتب الطبية
ولهذا لا يجوز التداوي بها لقوله عليه السلام ان الله لم يجعل شفاء امتي فيما حرم عليها
وفي صحيح المسلم ان طارق بن سويد سأل النبي عن الخمر للتداوي فقال عليه السلام انه ليس بدواء
ولكنه داء وايضا انها كانت داء لان قليلها يدعو الى كثيرها فيؤدي الى السكر فان الطبيعة
وغلبة اجزائها النارية فيها تسخن المعدة بسرعة فيتصعد منه بخار لطيف حاد الى
الدماغ ويزاحم الروح النفساني ويخرج من مكانه ضرورة احتياجه الى مكان فيحصل

للروح النفساني

للروح النفساني حركات مزعجة غير طبيعية يلزم منها تشويش الحواس والفكر وغيرهما من السكر
ولهذا يقبل الحياء ويثير العداوة والبغضاء ويؤدي الى القتل والزنا وساير المعاصي ولذلك
يسمى ام الخبائث وروي عن محمد بن حسن ان رجلا اتاه يستاذنه في شرب الخمر للتداوي
قال له ان كان بك صفراء فعليك بالسكر وان كان رطوبة فعليك بالعسل فهو انفع لك
وبه تم الكلام في حقيقة الخمر وقد حان ان نذكر الان بعض النفوحات المركبة المختلفة المزاج بما يوافق
في حفظ الصحة خصوصا للمشايخ الذين يحتاجون الى اصلاح امزجتهم بشيء كان فيه منافع
الشراب قبل تحريمه فنقول **صفة نضوح** موافق للمبرودين يؤخذ قنطار من ماء العنب النضيج
فيطبخ في قدر من فخار فانه اجود من النحاس بنار معتدلة واذا اخذ في الغليان وخالط
رغوته يرفع اولا فاولا ويؤخذ قرنفل وسنبل وهال قاقوله وزنجبيل وكبابه وبسباسة وجوزبوا
من كل واحد عشرة دراهم تدق ناعما وتصر في خرقة صرا متخلخلا ويلقى في القدر بعد
نقاء العصير منه ويحكم ثم يبالغ في عصر الصرة في حال الطبخ ويحرك في القدر فاذا انتقص من العصير
الثلثان وبقي الثلث انزل عن النار واذا فتر وتهدى طيب بنصف مثقال مسك فايح
ومثقال عنبر ومثقالين زعفران مسحوقين وان القي فيه من اول طبخه قبضة من اترجي
واخرى من قرنفل كان ابلغ في الغاية واذا قرد ويرد يوعي في ظرف فخارة جديدة ويشد
افواهها اما بورق شجر الصنوبر الذكر او السرو او بورق الكرم ويطلى رؤسها
بطين حر وترفع للشمس فيترك فيها اربعين يوما ليتم طبخه ويلطف جوهره ثم ينقل الى بيت
مرتفع عن الارض كن ومن الناس من يجعل هذا البيت على ظهر حمام او فرن او تنور الخبز
لتتصل السخونة من الدخان اليه فيسرع ادراكه ويستعمل وقت الحاجة بحسب المزاج
وليعلم الناظر في هذه الحديقة ان الحاصل في الخمر وهو الشراب الغير المطبوخ مثل الحاصل في النضوح

واما حصن النضوح بمنزلة الخل وهو الطبخ والنقص الشرعي والتطييب فافهم ذلك موفقا
ان شاء الله تعالى **صفة نضوح يزيد الباه** يؤخذ قنطار من ماء العنب النضيج فيفعل فيه
مثل ما تقدم من الطبخ ويؤخذ دارصيني زنة ثلثون درهما قاقلة وزنجبيل وخولنجان
ولسان العصفور وجوزبوا من كل واحد عشرون درهما يدق كل منها بمفرده دقا جيدا
ويجمع في خرقة ويربط مخلخلا ويجعل في القدر ويفعل فيه كما تقدم واذا انزل عن النار
وفتر فتوح بمثقال مسك عراقي واذا برد يوعا ويعتمد في جميع احواله ما تقدم بيانه
ان شاء الله تعالى **صفة نضوح مفرح وهو بديع** يؤخذ قنطار ماء عنب نضيج على النار
كما تقدم فعله ويؤخذ دارصيني وقرنفل وبهمن ودرونج وزرنباد وقشر اترج من كل
واحد عشرون درهما عنبر خمس مثاقيل عود هندي سبعة مثاقيل ريحان اترجي قبضتان
يطبخ الريحان وقشر الاترج في ماء العنب وتدق الادوية دقا ناعما وتصر في خرقة
وتجعل فيه حال الطبخ ثم يفعل به في جميع احواله كما تقدم شرحه وبيانه ان شاء الله تعالى
صفة نضوح يوافق المحرورين يؤخذ قنطار ماء عنب بالغ فيضاف اليه من الماء العذب
خمسون رطلا ويلقى فيه من الورد النصيبيني المنزوع الاقماع والانبرباريس من كل واحد خمسون
درهما من الآس الاخضر قبضة ومن الصندل المقاصيري المرضوض ثلثون درهما يطبخ
على نار معتدلة حتى يذهب الماء بجملته وثلث ماء العنب ثم ينزل ويبرد ويوعا في
اوعيته ويفعل به في جميع احواله كما تقدم ذكره وليعلم ان السكر والعسل انما التي
في النضوح غلظ قوامه واكسبه حلاوة والمسلمون لا يستعملون الخمر لتحريمها في شريعتهم ومنهم
من يتورع عن النضوح المطبوخ ايضا ويحبون ان يطيبوا انفسهم بشيء يقوم مقامها
في اصلاح البدن والنفس ويتعاطون لذلك ذكر الشيء من الاشربة القائمة مقام الخمر

والنضوح

والنضوح في افعال البدنية وان كانت مقصرة عنها في ذلك ايضا ونحن نستمد المعونة بكرمه
ان شاء الله تعالى **صفة شراب موافق لمن ترك الشراب الريحاني ويقوم مقامه في تقوية الحرارة**
الغريزية والمعدة وتجويد هضمها وتسخين البدن وتحليل البلغم يؤخذ من زنجبيل رطب وجوز السرو
ترنجان وحب قرنفل وعود نيء هندي من كل واحد ثلثون درهما نعنع يابس وبزر رازيانج
عريض وانيسون من كل واحد عشرة دراهم زبيب منزوع العجم مائة درهم يجمع ذلك
ويطبخ في عشرين رطلا من ماء عذب على نار لينة الى ان ينقص نصف الماء ويمرس ويصفى
ويلقى على صفوه من عسل النحل الابيض خمسة ارطال ويطبخ بنار لينة ثم يؤخذ سنبل هندي
وقرنفل ومصطكى ودارصيني وزنجبيل وقاقلة وخولنجان وسليخة وفلفل ودارفلفل
وزعفران وجوزبوا من كل واحد نصف مثقال صندل مقاصيري مثقال تدق هذه
الادوية ناعما وتصر في خرقة مخلخلا ويلقى فيه حال الطبخ ويحرك وتعصر الوقت
بعد الوقت فاذا صار في قوام الاشربة نزل عن النار وفتح بدانقين مسك
عراقي فايوح ويبرد واذا تكامل برده اوعي في انية من زجاج ويسد راسها وترفع
والشربة منه اوقية واحدة باربع اواق من ماء عذب ويؤخذ قبل الطعام وبعده
فانه يبلغ النفع خصوصا للمبرودين والمرطوبين والمشايخ **صفة شراب اخر يقوم مقامه**
يؤخذ سكر طبرزد وعسل ابيض من كل واحد خمسة ارطال ومن ماء العنب البالغ النضيج
اربعون رطلا يخلط الجميع ويؤخذ مسك وبزر حب ترنجان وقرنفل ونعنع يابس وزنجبيل
ومصطكى ودارصيني وزعفران وسعد ومغشر وقسط حلو وعود هندي من كل واحد
درهم يدق جيدا ويصر في خرقة على العادة ويلقى في المطبوخ ثم يفعل في احواله كلها
كما تقدم في الشراب قبله وكذلك قدر المأخوذ منه كالماخوذ مما قبله **صفة اقسما**

بديعة للمركبة موافقة لحافظ الصحة مطيبة للنفس والنكهة معينة على الهضم منبهة للشهوة محللة للرياح
مقوية للقلب والمعدة يؤخذ كبابة وقرنفل وهال وجوزبوا وورق تنبل وجوز [illegible]
وزنجبيل وفلفل ودارفلفل من كل واحد عشرة دراهم عنبر طيب اربعة مثاقيل
يدق الجميع نعما ويلقى في عشرة ارطال ورق ورد احمر طري منزوع الاقماع
ومن ورق الريحان الترنجاني والقرنفلي من كل واحد عشرة ارطال على السواء ثم
يلقى عليه من ماء الورد وماء الخلاف من كل واحد اثني عشر رطلا ويقطر بالقرعة
والانبيق ويرفع ما قطر منه في اوعية من زجاج ويشد راسها فاذا اخذ الغذاء في
الانهضام وقصد تطييب النفس وتجويد الهضم يؤخذ من الماء العذب مقدار رطلين
فيحل فيه من السكر الطبرزد قدر ما يحليه ثم يلقى عليه من ذلك المقطر اوقية واحدة
ويحرك ويستعمل فانه يعوض الشراب الريحاني والنضوح المطبوخ في كثير افعالهما
مع ما فيه من اللذة والعطرية واقبال النفس عليه **صفة فقاع الزبيب** يقوي
المعدة ويسخنها ويعين على الهضم ويطيب النفس يؤخذ الزبيب المنقا عيدانه
الرقيق القشر الابيض اللحم رطل فيدق ناعما ويمرس في ثلاثة ارطال من الماء العذب
ويمرس فيه من حب الرمان اوقية فان لم يوجد فيبدل وزنه من الانبرباريس ويحل فيه
السكر الابيض ثلاثون درهما ويضاف اليه من الفلفل والقرنفل والسنبل وورق التنبل
وهال وجوزبوا من كل واحد ثلثة دراهم بعد النعم دقها ثم يترك مدة ثلثة ايام في وعاء
ثم يصفى بعد ذلك ويستعمل عند انحدار الغذاء وتمام الهضم ولينقطع الكلام في المشروب
والله المستعان على اتمام ما شرطنا وتسهيل السبيل والارشاد **الروضة الرابعة في الحركة
والسكون البدنيين** وهذه الروضة تشتمل على تسعة مسالك **المسلك الاول**

في ماهية الحركة

في ماهية الحركة وفوايدها قال ارسطو الحركة كمال اول لما بالقوة من جهة ما هو بالقوة والله اعلم
الا ان الحركات بحسب اصلها فيها القوة والضعف والكثرة والقلة لا يخلو من تسخين وتجفيف
كما ان السكون ضدها وهما يتفاوتان بحسب الكثرة والقلة واحوال الابدان وغير ذلك
والحركة الشديدة اشد تسخينا والكثيرة اشد تحليلا والحركة كالانوار التي تحدث
بذاتها حرارة وليست شبيهة بها كالنار التي اذا سخنت احدثت ما هو شبيه بها
فمتى وافقت مادة مساعدة قوي تسخينها كحركة الحداد والخباز بازاء النار ومتى لم
تساعدها المادة ضعف التسخين كحركة الصياد والقصار في الماء والسكون
مرطب لفقد التحليل الذي تحدثه الحركة ومنه مفرط ومعتدل فالمعتدل نافع
خصوصا بعد الغذاء لتوفير الحرارة الغريزية عليه والمفرط ضار جدا يولد في البدن فضولا
نية التي تكون سببا للسدد والترهل وتغير اللون كما ترى المقصورين في السجن يغلب
سخنته ويصفر وجهه ويتغير اكثر افعاله الطبيعية وربما كان ادمان السكون والدعة
سببا لجمود الحرارة الغريزية نص على ذلك فاضل الاطباء جالينوس وربما اوقع
في امراض ردية كالدق لان الاعضاء تضعف قواها لتركها الحركة الجالبة للروح
الغريزي واذا كان الامر كذلك فالحركات والرياضات من الضروريات المهمة في حفظ الصحة
وقد يعاون على الاستفراغ في بعض الابدان خصوصا بالرقيق في مائه ومشربه **المسلك
الثاني في ماهية الرياضة وفوايدها وشرايطها** الرياضة هي حركة ارادية يضطر
صاحبها الى التنفس العظيم المتواتر والموافق لاستعمالها على جهة اعتدالها انها
من عروض الامراض المادية والمزاجية التي يتبعها المادة اذا كان سائر تدبيره
من الستة الضرورية والشرايط التي ذكرناها وبيان هذا انا مضطرون الى الغذاء الملايم

في كميته وكيفيته لحفظ صحتنا وانما قلنا في كميته وكيفيته لان الغذاء اذا كان مقداره زايدا
على القوة الهاضمة كان جالبا للامراض الردية وكذا اذا كان كيفية الغذاء غالبة على
كيفية المزاج ظهر منها ضرر عظيم فيجب الا يكون الغذاء معتدلا في الكم والكيف وليس
شي من الاغذية بالقوة يستحيل بكليته الى الغذاء لبعده عن مشابهة المغتذى بالتمام
بل ينفصل عنه في كل هضم فضل يبقى في سطوح الاعضاء من الرطوبات المائية والطبيعة
لا تجتهد باستفراغه لكن لا يكون استفراغ الطبيعة وحدها استفراغا مستوفيا بل
يبقى لا محالة من فضلات كل هضم شي واثر لعلة اهمال الطبيعة بالفعلها واعراضها
ولاستغنائها بغيرها او لضعفها عن دفعها لرقتها او غلظها فاذا تواترت وتكررت
اجتمع منها شي له قدر وحصل من اجتماعه مواد فضلية ضارة بالبدن من وجوه
احدها ان تلك الفضلات ان عفنت احدثت امراض الامتلاء وان انصبت
الى عضو اورثت الاورام وبخاراتها تفسد مزاج الروح فيضطر لا محالة الى
استفراغها ليؤمن من شرها ولا يمكن الاستفراغ للطبيعة بالاسهال والادوية لكونها
سمية فلا شك انها تنهك الغريزة ولو لم يكن سمية ايضا فلا يخلو من حمل على
الطبيعة كما قال ابقراط الدواء ينقي وينكي ومع نهكها الغريزية تستفرغ
من الخلط الفاضل والرطوبات الغريزية والروح شيئا صالحا وهذا كله يضعف
قوة الاعضاء الرئيسية والخادمة فان ترك الاستفراغ حصل السدد والعفن والثقل
والضعف وغمر الحرارة الغريزية وان استفرغ بها حصل استفراغ الخلط الصالح والروح
ونهكت القوة فالرياضة امنع سبب لاجتماع مبادي الامتلاء اذا احيت في ساير
التدبير منها لانها تستفرغ مادتها اولا فاولا مع انعاشها الغريزية وتقويتها البدن

الخفة وذلك لانها تثير حرارة لطيفة فيتحلل بها ما اجتمع من فضل كل يوم وتعين الحركة
في ازلاقه وتوجيهه الى مجاريه ولا يجتمع على مرور الايام فضل يعتد به ومع ذلك
فانها كما قلنا تنمي الغريزية تحليل ما بقي منها من الفضول وتصليب المفاصل والاوتار
بتحليلها الرطوبات المرخية فيقوى على الافعال وتعد الاعضاء لقبول الغذاء بما تنقص
منها من الفضل فتتحرك القوة الجاذبة وتجذب الغذاء لخلاصها عن الفضل وتحلل
من الاعضاء بازالة جبرها فتلين الاعضاء وترق الرطوبات وتتسع المسام وتنبز
ما ينفع تارك الرياضة في الدق اي الذبول لان الحمى الدق لان الاعضاء تضعف
قوتها لتركها الحركة الجالبة للروح الغريزي التي هي آلة حيوة كل عضو قال ابقراط
استدامة الصحة كلها بالتحفظ عن الشبع وترك التكاسل عن التعب وقال في الفصول
التعب ينبغي ان يتقدم على تناول الغذاء فقال ان الابدان تقوى وتشتد به وتجتمع
من الدلك الصلب وتنحل من اللين وتضعف من الكثير وتنمو لحمها بالنمو الحرارة الغريزية
من الدلك المعتدل وقال ليس كل حركة رياضة ارادت الصفة الشديدة التي تغير
النفس ولها منفعتان احديها تحلل الفضول والاخرى تقوي البدن وتشده وتجمع
قال جالينوس الانسان قدر على الرياضة قبل الغذاء فليس به حاجة الى استقصاء تدبير
في الغذاء فاما من كان قليل التعب كثير الراحة فيحتاج الى استقصاء تدبير الغذاء والتوقي
من الاشياء الحارة وتعاهد بدنه بالتنقية وقال الرياضة عليكم بها فان الفضول
واستفراغها وهي افضل واكثر منفعة من الاغذية الملطفة والادوية المسهلة
يدق الاعضاء وينقص من اللحم والرياضة تحلل من غير اضرار شي من الاعضاء
وقال ايضا الرياضة تقوي المعدة والكبد وساير الاعضاء وتعينها على جودة الهضم

وقال الحركة والرياضة مما يلطف المزاج ويصلحه وقال السكون الدائم يخرج منه الى تعطيل الحرارة
الغريزية وقال ترك الحركة قبل الاغذاء والدعة من اعظم الآفات في حفظ الصحة كما ان
الحركة المعتدلة قبل ذلك من اعظم الخيرات في حفظ الصحة قال ارسطو ان الفراغ والدعة
مما يزيد في فساد المزاج والحركة والرياضة مما يلطف المزاج ويصلحه قال ابقراط رياضة
من يكثر به امراض الراس يجب ان يكون بالساقين والرجلين بالدلك والمشي
ومن شان الحركة قبل الطعام ان يزكي الحرارة الغريزية ويكسب البدن خصبا وجلدا وشدة
ويفتح ويوسع المسام ويخرج الفضل عن البدن ويلين الخشونة ويصفي الدم وينقي
الحواس ويسرع الحركات وينبه الشهوة ويشد الاعضاء

المسلك الثاني في انواع الرياضة

اعلم ان الرياضة اما ان يكون خاصة بعضو ما وتسمى رياضة جزئية اولا يكون كذلك
وتسمى رياضة كلية وكل رياضة اما ان يكون مقصودة لذاتها وتجري فيها منافع
الرياضة اولا يكون كذلك الاولى هي الرياضة الخالصة والثانية هي التي تدعو اليها
من الاعمال الانسانية كالنجارة والحياكة والسعي في قضاء الحوائج وما اشبه ذلك
وعلى التقديرين اما ان يكون بسيطة او مركبة والبسيطة تنقسم اما بحسب كميتها الى
الكثيرة والقليلة والمتوسطة واما بحسب كيفياتها فاما باعتبار حال الاعضاء فالى القوية
والضعيفة والمتوسطة واما باعتبار زمانها فالى السريعة والبطيئة والمتوسطة
واما بحسب هيئة البدن كالقيام والقعود وغير ذلك والرياضة المركبة اما ان يكون
لها اسم مخصوص اولا يكون فالاول هي الرياضة الحثيثة وهي المركبة من السريعة
والشديدة ويقابلها المتراخية وهي المركبة من البطيئة والضعيفة والثانية اقسامها
كثيرة ومن جملتها المخلوطة بالفترات وعلى التقادير اما ان يكون تلك الرياضة متعاطية

لمادة اولا يكون

لمادة اولا يكون والمتعاطية لمادة اما ان يكون تلك المادة موجبة لضد مقتضى
الرياضة كصناعة العصارة او يكون مقوية لمقتضاها كصناعة الحدادة اولا يكون
ولا واحدة منهما كصناعة الكتابة والتي ليست متعاطية لمادة كحركة الماسح
بذاته فهذا القسم من انواع الرياضة وانواع الرياضة التي يكون القصد اليها
نفس الرياضة فالمصارعة وهي القوة والمباطشة اي اخذ كل منهما الاخر
بالعنف وهي من القوية السريعة والاحضار وهو العدو وسرعة المشي اي
العدو والرمي عن القوس وهي القوية الشديدة ورمي الزوبين والمزراق
وهو رمح به لا محالة يرمى عنه كالقوس والقفز اي الوثب الى شيء يتعلق به والحجل
وهو الوثب باحدى الرجلين والمثاقفة اي الملاعبة بالسيف والرمح وركوب
الخيل والحنوح باليدين وهو ان يقف الانسان على اطراف قدميه ويمد يديه قد
اما وخلفا ويحركهما بالسرعة فهي من الرياضة السريعة التي يتحرك جميع البدن
واجزائه حركة ذاتية ومن اصناف الرياضة اللطيفة اللينة الترجح في
الاراجيح والمهود قايما وقاعدا ومضطجعا وركوب الزواريق والسمارية
وهما ضربان من السفن الصغار واقوى من ذلك في القوة ركوب الخيل
والجمال والهوادج وركوب العجل جمع العجلة بالتحريك ومن الرياضة القوية
الميدانية ان يبتدئ الانسان عدوه في مبدأ ما الى غاية ثم ينكص راجعا متقهقرا
فلا يزال ينقص المسافة كل مرة حتى يقف اخره على الوسط
والتصفيق باليدين او بالكفين والطفر اي الوثب
والزج بالرمح اي الطعن وزج الرمح وهي الحديدة التي في اسفله واللعب بالصولجان

بالكرة الكبيرة والصغيرة واللعب بالطبطاب وهي آلة يلعب بها الصبيان وامثاله الحجل
وركض الخيل واستعطافها اي جذبها باللجام ويقال قطفت الدابة قطفا وقطوفا
من الدواب البطيء وهو ضيق المشي والمبالطة انواع فمن ذلك ان يشبك كل واحد
منهما الآخر ويتخلص من صاحبه وهو يمسكه وايضا يلتوي بيديه على صاحبه ويدخل
اليمين التي يمين صاحبه واليسار الى يساره ووجهه اليه ثم يشيله ثم يقلبه والآخر
وهو ينحني تارة وينبسط اخرى ومن ذلك المدافعة بالصدرين وملازمة كل
واحد منهما عنق صاحبه بجذبه الى اسفل ومن الرياضات السريعة مبادلة رجلين فيتبادلان
لمكانيهما بالسرعة ومواترة طفرات الى خلف يتخللها طفرات الى قدام بنظام وغير نظام
والرياضة الشديدة والسريعة يستعمل مخلوطة بفترات او رياضات فاترة ويجب
ان يتفنن في استعمال الرياضات المختلفة ولا يقام على واحدة اما الاول فليعم
نفعها جميع المفاصل وشظايا العضل واما الثاني فلئلا يألفها الطبيعة فيقل
تأثيرها ولكل عضو رياضة تخصه فالصدر واعضاء التنفس فتارة يراض
بالصوت العظيم الثقيل وتارة بالحاد وتارة مخلوطة بينهما ويكون ايضا ذلك
رياضة للفم واللهاة واللسان والعنق وهو يحسن اللون وينقي الصدر اما كونه
رياضة للفم فلما يلزم ذلك من قرع الهواء الخارج بالصوت لاجزائه واما اللهاة
فلتمددها عند خروج الصوت واما اللسان فلما قلنا في الفم لان الصوت اذا كان مشتملا
على تقطيع حروف يجتمع ويتحرك فيه اللسان واما العنق فلما قلنا في اللهاة واما
تحسين اللون فلما يلزم فيه من حبس النفس وتحريك الدم والروح الى خارج
وتلطيف الدم واما تنقيته للصدر فتسخينه الموجب لخروج فضلاته مصاحبة

للهواء الخارج بقوة عند قوة الصوت ويراض الصدر بالنفخ كما يراض الصدر بالصوت
مع حصر النفس ويكون ذلك رياضة للبدن كله ويوسع مجاريه واعظام الصوت
زمانا طويلا جدا مخاطرة لان دوام حركة آلات التنفس بقوة وخروج الهواء الكثير
يخشى منه انفتاق في بعض المجاري والاوعية وكذا اذا امسك شديدة يحوج
الى جذب هواء كثير دفعة ربما تطفئ حرارة القلب لجذب الهواء الكثير اليه ولكل انسان
يخصه رياضة خاصة كما يكون خاصة لعضو عضو فالترجح موافق لمن ضعفته
الحميات الشديدة وشرب المسهلات لتحليل مواد ابدانهم ونهوض قواهم وتثوير حرارتهم
ولمن به مرض في الحجاب لتحليل ما في الحجاب بدلا وجذب شيء آخر اليه واذا فرح
بالترجيح نوم بتسبيل الرطوبات فيصعد الى الدماغ ويوجب التنوم ويحلل الرياح
بترقيق موادها وتلطيفها وتفتيح المسام كل ذلك لانعاشه الحرارة الغريزية وينفع
بقية امراض الرأس مثل الغفلة والنسيان لتحريكه الاعضاء العالية اكثر من السافلة
فتميل المواد اليها وتحللها بتثوير الحرارة الغريزية وتفتيح المسام ويحرك ايضا
الشهوة لانعاشه الحرارة الغريزية وتحليل الفضول وينبه الطبيعة على افعالها
بدفع ما يؤذيها واذا رجح على السرير كما اوفق لمن به شطر الغب والحميات المركبة اي من
مواد حارة وباردة لكونه معتدلا بالنسبة الى غيره والتحريك المعتدل يلطف الدم
ويحلل منه غير مستحيل للخلط الحار وكذا الحميات البلغمية وللصداع والنقرس وامراض
الكلى كل ذلك لتهيئة الترجيح للمواد الى الاقتلاع وركوب العجلة يفعل ايضا مثل هذه
الافعال لكنه يكون اشد اثارة منه لكون حركته سريعة مزعجة بالنسبة اليه فيكون اقوى
في التحليل وقد يركب العجلة والوجه الى خلف فينفع ذلك من ضعف البصر وظلمته

نفعاً شديداً لقلعه المواد من مقدم الرأس الى مؤخره باهتزاز الرأس واهتزاز العجلة
ابداً يكون الى جهة قدام واذا كان ظهره الى هذه الجهة كان انجذاب المادة اليها فينجذب
من مقدم الرأس الى مؤخره فينفع من ضعف البصر كذلك ركوب الزواريق والسفن
ينفع من الجذام والاستسقاء والسكتة وبرد المعدة ونفخها وذلك لتثوير المواد
وتحليلها بسهولة لسهولة النفس ويخرج اكثرها بالقيء واذا كان الركوب بسواحل البحر
وعند التلجج فيه فيكون اقوى في قلع الامراض المذكورة لما يختلف على النفس من فرح
وحزن فيتحرك المواد مرة الى داخل واخرى الى خارج فيكون تهيؤها للاندفاع
بالحركتين اشد وان هاج الغثيان من الركوب ثم يسكن كان نافعاً للمعدة ولذلك لا
مع تحلل الخلط ونفخها منه ورياضة اعضاء الغذاء تابعة لرياضة البدن لكون وضعها
في طول البدن فيتحرك بحركته والبصر يراض بتأمل الاشياء الدقيقة والتدرج احياناً
بالنظر الى المشرقات برفق والسمع يراض بتسمع الاصوات الخفيفة العظيمة في الاغلب
وفي الندرة يراض بسماع الاصوات العظيمة **المسلك الرابع في وقت ابتداء
الرياضة وقطعها ومقدارها** اما وقت الشروع فالا يكون البدن نقياً من الفضول
الردية فان البدن اذا كان ممتلئاً من الفضول وخصوصاً اذا كان في نواحي الاحشاء والعروق
كيموس خام ردي تنشرها الرياضة في الاعضاء وان يكون الطعام الامسي قد انهضم
في المعدة والكبد والعروق وحضر وقت غذاء اخر ويدل عليه لون البول مثلاً
اذا كان البول معتدلاً في القوام ومائلاً الى صفرة دل على حصول الهضوم الثلاثة وان
كان رقيقاً ابيض دل على ان الهضم لم يحصل فاما اذا خلت العزيزية مدة التفرق في الغذاء
وجاوز البول الصفرة الطبيعية الى الشيء النارنجية فان الرياضة ضارة

تنهك القوة وتحلل

تنهك القوة وتحلل الغريزية المتبقية لتحللها ايضاً ولكن اذا وجب رياضة
شديدة فبالحري ان لا يكون المعدة خالية جداً لئلا يضعف القوى ولا تحتد
الحرارة الغريزية بل يكون فيها غذاء قليل اذ لو كثر واستعملت الرياضة بعده
نفذت الى جهة الاعضاء غير منهضم فيحدث السدد في المجاري وينبغي ان يكون
ذلك الغذاء في الشتاء غليظاً لتوفر الحرارة في الباطن ولطيفاً في الصيف لقلة
حرارة الباطن واما في الربيع والخريف فالى الوقت لاستعمالها بعد هضم الغذاء
لئلا ينفذ نياً كما قال اوحد العصر ابقراط متى كان بانسان جوع فلا ينبغي ان
يتعب بل ينبغي ان يكون وقت الرياضة اول وقت يتم فيه الهضم المعدي
وهو الذي لا يجاوز ست ساعات بعد الطعام اعلم ان البدن الممتلي او الحار او الرطب
خير في الرياضة من البدن النحيف او البارد واليابس اما اذا كان البدن حاراً خيراً منه
ان لا يكون جافاً لكون الرياضة موجباً للوقوع في الجفاف وعدم الغريزية بخلاف ما اذا كان
مع رطوبة واما اذا كان البدن حاراً خيراً من ان لا يكون بارداً فلان البدن اذا كان حاراً
يكون الباطن قليل الحرارة فلا يظهر نكاية الرياضة بخلاف ما اذا كان في الظاهر فانه
ح يكون الباطن كثير الحرارة فاذا انضاف اليه حرارة الرياضة اسرع اليه التحلل
المفرط الموجب لسقوط القوة والغشي اقول فيه بحث لان البدن الحار تشعله الحركة
وتزيد خروجه عن الاعتدال الذي بين الحار والبارد وربما اوقعت الرياضة
للمحموم في امراض بابه بشدة تحليلها المنهك فترك الرياضة اولى له
لاجتماع الرطوبات بسبب السكون فيبطل مزاجه ويزول ليبسه ويجب على مريد
الرياضة ان ينقص الفضل من المعاء والمثانة ليخف البدن ويسهل عليه الحركة

ويكون التعب مناسبا من وصول الحرة الفضول التي تبخرها الحركة منها بحارة ردية والى
تبدل الاعضاء بشيء خشن لحصول استعداد الاعضاء قبول الحركة وتحلل الفضول
وانعاش الحرارة الغريزية وتوسيع المسام والخشن اقوى من الاملس في اثارة الحرارة
الغريزية وتوسيع المسام وترقيق ما هو غليظ وان يتمرخ بدهن عذب لتسديد المسام
ومنع المواد من ان يتحلل والمراد بالعذب هنا ما لا قبض فيه لانه اعون في تليين
الاعضاء ويسمى هذا الدلك الاسترداد كما يسمى الاول دلك الاستعداد وينبغي
ان يبتدئ لينا فاذا كاد يقوم الى الرياضة شدد ويكون باليد كثيرة متفرقة
لا بمعنى ان يكون كثيرة العدد بل بمعنى ان يكون الدلك مكررا لانه اوصل الى كل موضع
وانما قلنا متفرقة ليبلغ التمريخ جميع شظايا العضل بان يأخذ الدلك من اليمين
الى الشمال والاخرى بالخلاف وان يأخذ احدهما من فوق الى تحت والاخرى
بالخلاف وتفصيل انواع الدلك سيجيء في اخر هذا المسلك ان شاء الله تعالى
ويجب ان يجتنب من الرياضة وقت الحر الشديد في الصيف بل الواجب
ان يكون الرياضة في الربيع والخريف ضحوة الكبرى وفي الصيف اول النهار
واما في الشتاء فكان القياس ان يؤخر الى وقت الميل آلعصر النهار اذ لو استعمل
الغذاء في اوله لا يتم هضمه الا وقت المساء والرياضة الاختيارية ينبغي
ان يكون بعد انهضام الغذاء ولكن الموانع يمنعها كبرد الهواء وتكاثف الاعصاب
والعضلات فيجب ان يبدأ في المكان ويسخن ليعتدل ويدفع مضرة الهواء البارد
ويستعمل الرياضة فيه واما مقدار الرياضة فيجب فيها رعاية ثلثة امور الاول
اللون فما دام يزداد جودة واشراقا وحمرة فهو بعد وقت لها الدلالة على حركة

الدم الى خارج

الدم الى خارج وعدم الافراط في التسخين والثاني الحركات فانها ما دامت
حقيقة على التحرك غير مشتغلة عليه فهو بعد وقت الثالث حال الاعضاء في انتفاخها
فما دامت يزداد انتفاخا فهو بعد وقت لان ذلك يكون لكثرة ما يتوجه اليها من
الدم والروح وعدم بلوغ الحرارة الى حد التحليل المفرط والاظهر فيها ضمور واما
اذا حدث في الانتفاخ وسال العرق رشحا سايلا فيجب ان يقطع الرياضة لان
العرق البخاري انما يصير رشحا سايلا اذا بلغ قوة الحرارة بسبب الرياضة الى ان
تسخن باطن البدن ولو لم يقطع افرطت في افناء الرطوبات اذ العرق البخاري
هو الذي لا يكون سيلانه عند تأثير الحرارة في رطوبات التي في اول الرياضة وذلك
لا يدل على وجوب قطعها وتحقيق هذا المقام في حصول المرام ما ذكره بعبارة الملك
العلام وهو ان الرياضة اذا قصرت تعجز عن التحليل واذا اعتدلت تسخن الظاهر
دون الباطن وتجذب العرق الغير البخاري واذا افرطت تجذب العرق البخاري
فيدل على وجوب قطعها واذا قطع المرتاض الرياضة اقبل على المرتاض
بالدهن المفتوح ليمنع المواد من التحليل بتسديد المسام ويلين الاعصاب
والعضلات ويرطب الاعضاء وخصوصا اذا كان قد حصر نفسه فان الحاجة
الى الدهن المفتوح حينئذ اشد فيمنع عن كثرة التحلل لان حصر النفس يقوي الحرارة
في الباطن واذا وقعت في اليوم الاول على حد رياضة وغذوية فوق
المقدار الذي يحتمله من الغذاء فلا تغير في اليوم الثاني شيئا لان تغير الشيء مع كونه
على ما ينبغي يكون تغير الشيء عن مقتضى طبعه بل قدر غذاءه ورياضته في اليوم
الثاني على حد في اليوم الاول واعتمد على ذلك في اليوم الثالث والرابع والله تعالى اعلم

المسلك الخامس في الدلك وفائدته اعلم ان المادة الجزئية المحصوصة بعضو قد تتخلف عن جذب المسهل لغلظها ولزوجتها ولم يقوى الحركة على ازعاجها لتشبثها بالعضو فيحتاج الى ما يرقق قوامها للتحلل والاندفاع شبادفشيا ولا يحصل ذلك الا في الدلك ينقسم باعتبار الكيف الى الصلب واللين والمعتدل اما الصلب وهو الذي يكون بغمز قوي فيشتد الاعضاء بضعفه وجمعه لاجزائها وتحليل رطوبتها المزجية واما اللين وهو الذي يقابله فيرخي الاعضاء بخلخلتها وترقيقها الفضلات واسالتها اليها واما المعتدل فيعمل المتوسطة بين الصلب واللين وباعتبار الكم الى الكثير والقليل والمعتدل اما الكثيرة فهو المستعمل مرارا متوالية فيهزل البدن بفرط التحليل الحاصل من التكرار واما القليل فلا يهزل ولا يخصب لعدم تاثيره بحيث يترتب عليه اثر اي اثر يعتد به واما المعتدل فيخصب لجذبه الدم مع تحليله واذا تركبت الاقسام الحاصلة باعتبار الكيف في اقسام الحاصلة باعتبار الكم يصير تسعة هكذا ...

اصناف الكيف		اصناف الكم
صلب		كثير
صلب		يسير
صلب		معتدل
لين		كثير
لين		يسير
لين		معتدل
معتدل		كثير
معتدل		يسير
معتدل		معتدل

اعلم ان الدلك باعتبار الالة ينقسم الى خشن وهو الذي يكون بخرقة خشنة فيجذب الدم الى الظاهر سريعا لشدة تاثيره والى املس اي الذي يكون بالكف اللين او بالخرق اللينة فيحبس الدم في العضو لان الحرارة فيه لم تبلغ الى حد تجذب الدم الى الظاهر وتحلله ولم يذكر المعتدل بينهما لظهور حكمه والدلك لا يخلو اما ان يتقدم على الرياضة او يتوخر عنها فان قدم استعد المادة لتحللها بالرياضة وترقيقها وتوسيع المنافس والمجاري واستعد الاعضاء لقبول الرياضة ويسمى ذلك الاستعداد وان اخر استرد القوة التي ضعفت بالرياضة وتحمل المشقة وازال الاعياء بتحليل بقايا الفضول التي لم تتحلل بالرياضة ويسمى ذلك الاسترداد والمراد من ذلك الاسترداد امران الاول ما ذكرنا وهو تحليل بقايا الفضول وهذا يسمى بالدلك المسكن لانه يسكن الم تلك الفضول والثاني حبس رطوبات يخشى تحللها من فرط الحركة وهو المسمى بالحقيقة ذلك الاسترداد وينبغي ان يكون دلك الاسترداد بالرفق والاعتدال لانه بعد ضعف البدن من الرياضة والتحلل الكثيرة وهو لو لم يكن بالرفق لافرط التحلل والضعف قال الشيخ واحسن دلك الاسترداد ما كان بالدهن قال القرشي هذا لا يصح على اطلاقه بل اذا كان الغرض منه الامر الثاني وهو حبس الرطوبات بتسديد المسام لافادته رطوبة في البدن اقول وبالله التوفيق يمكن الايجاب بان المراد من الدهن الذي يكون مما يحلل ويفتح المسام فيكون موافقا للاول وقد يكون مرطبا مسددا فيكون موافقا للثاني واذا اطلق الدهن اريد به الزيت كما اذا اطلق الرب اريد به رب العنب كذا حققه ابن التلميذ في الحواشي العراقية ولا ينبغي ان تختم

الالك على جسارة وشدة وخشونة فيحتاج تصلب الاعضاء وضرره للصبيان
اكثر لمنع النشو لان النشو محتاج الى مطاوعة الاعضاء للتمدد وتصلب الاعضاء
مانع له وفي البالغين اقل لتصلب اعضائهم المانعة من التحلل الكثير بخلاف الصبيان
قال الفاضل جالينوس في حفظ الصحة ان الخطاء الحاصل من الدلك تارة يكون
من باب الكيفية وتارة يكون من باب الكمية فان كان الاول مما يميل الى الصلابة
خير من ان يميل الى ضدها لانه متى كان صلبا قل انفعالها عما يرد عليها من الآفات
الداخلة والخارجة واما ما كان لينا كان حاله بالعكس وايضا فان مواده يصير متهيئة
للعفن وان كان الخطاء في باب الكمية فما يكون الى القلة اجود من ان يميل الى الكثرة
وذلك لان المقتضي من المادة في البدن لم يتحلل بالدلك يمكن ان يتلافى بالرياضة
والحسن ان لا يجتمع عليه ايد كثيرة وان يوتر المدلوك اعضاءه المدلوكة
لتندفع الفضول كلها وتبرز الى خارج البدن كانها تعصر فيما بين كفين احدهما
كف الدالك والآخر العضل الداخل ولذلك صار حصر النفس وحبسه
نافعا جدا في هذا الوقت لان عضل الصدر الذي بين الاضلاع يمتد ويتوتر
فيوخذ تماما ويمر على نواحي الاعضاء كلها لينال الدلك جميع اجزاء العضو
والمراد بالتمطيط ابقاء الاعضاء على اشكالها وحفظها على اوضاعها وحصر
النفس وحبسه مع ارخاء عضل البطن وتوتر عضل الصدر ان يستعمل
وذلك لتندفع المواد الى جهة الاعضاء المدلوكة والتمطيط يجبرها
ويزيد الاعضاء عظما ثم توتر عضل البطن ايضا توتيرا يسيرا ليقلب الاحشاء
بذلك الاسترداد وينبغي ان المراد بحصر النفس توتير العضل او ترخيته يمشي

وتشابك برجليه

العضل
وتشابك برجليه رجلي صاحبه كل ذلك لتنفض ما احتبس من الفضلات ودفع
عن جميع الاعضاء مع الهواء والكبر وزون من اهل الرياضة يحصر النفس
فيما بين رياضتهم حتى يكون اقوى في التنفس بسبب اثارة الحرارة وربما ادخلوا
ذلك الاسترداد في وسط الرياضة وقطعوها وعادوها وان ارادوا تطويل
الرياضة كل ذلك لتقوية الاعضاء وتعظيمها والشديد يجفف البدن ويمنع
الرطوبة عن السيلان الى المفاصل

المسلك السادس في الاعياء الذي يتبع الرياضة

الاعياء كلال مفرط يعرض في المفاصل والعضلات ويسمى في العرف تعبا وينقسم الى
ثلثة الاول القروحي وهو ما يحس منه في ظاهر الجلد وفي غوره كدر شبيه
بمس القروح عند المشي والحركة وربما احس حالة كنخس الابر والشوك ويكره
الحركة حتى التمطي ويتمطون ان ضعف الاعياء واذا اشتد اقشعروا وان زاد
حموا وهو اقوى الاعياء وسببه كثرة فضول حادة رقيقة او ذوبان اللحم
والشحم لشدة الحركة فيكون ما يذوب منها شبيها بالصديد فيلذع الاعضاء
فاذا انتشرت تلك الفضول في العروق كسر بحدتها الدم الجيد وافنى رطوبته
فلم يحس الاعضاء بافتها واذا ما لا يحصل اعياء وانما يحصل الاعياء
اذا انتفضت الى نواحي الجلد فيصير الاعياء القروحي لان الاعياء القروحي
انما يكون لمواد حادة لذاعة في اللحم والعضل فاما ان يكون فيها مع تلك الاخلاط
مادة خامة فجة او لا يكون وعلى كل التقديرين اما ان يكون العروق ممتلئة
من تلك الاخلاط الخامة او لا يكون فهذه اربعة اقسام الاول ان يكون
الاعياء القروحي ساذجا من غير اخلاط خامة وثانيها ان يكون مع اخلاط في اللحم

فقد وثالثها ان يكون مع اخلاط حادة في العروق فقط ورابعها الا يكون مع اخلاط
حادة في اللحم والعروق معا والثاني الاعياء التمددي وهو الذي يحس صاحبه كان
بدنه قد رض ويحس بحرارة وتمدد ويكره الحركة حتى التمطي وسببه فضول مجتمعة
في العضل جيدة الجوهر لا لذع ولا عفونة فيها او ريح بلا لذع ولا عفونة اذ
لو كان لذاعا احدثت اعياء قرحيا ولو كانت عفنة احدثت حمى ويفرق
بين ما يكون المادة فضلا وبين ما يكون ريحا حال الخفة والثقل وقد يعرض
هذا الاعياء من نوم غير تام اذ من شان النوم ان يستولي فيه الطبيعة على الفضول
بنضجها ويدفعها الى مجاريها الطبيعية فما كان منها من شانه ان يندفع نحو الجلد دفعته
اليه بالعرق والوسخ والبخار واذا لم يتم النوم بقي ذلك محتبسا في العضل
واوجب التمدد وشر اصناف التمددي ما يعرض بعد النوم لكون الفضول حينئذ
لا يقوى النوم التام على نضجها وتحليلها وذلك اما ان يكون لكثرتها او لعصيانها
من الانفعال لغلظها او لضعف الطبيعة واشر التمددي ما وتر شطا بالعضل
على الاستقامة لانه انما يكون اذا كانت المادة شديدة الغلظ بحيث لا يمكن
نفوذها في خللها والثالث الاعياء الورمي وهو اعياء يكون البدن معه اسخن
من العادة كالمنتفخ حجما ولونا وتاذيا باللمس والحركة مع تمدد اما سخونة البدن
فلان حدوثها لا يكون من الريح ولا من السوداء والصفراء لان شيئا منها لا يبلغ
الى ان يوجب زيادة حجم البدن كله بل يكون من غلبة الدم واذا غلب الدم
سخن البدن فوق العادة ولا بد ان لا يكون الدم غير متعفن والا كان الاعياء قروحيا
واما شباهته بالمنتفخ حجما فلغلبة الدم وانما قلنا كالمنتفخ لان الانتفاخ انما يكون

من مادة ريحية وههنا

من مادة ريحية وههنا امتلاء شبيه به لزيادة الحجم واما شباهته بالمنتفخ لونا
فلان لون المنتفخ يكون شديد الميل الى الحمرة بسبب تمديد المقتضي للحرارة الجاذبة
للدم الى الظاهر واما شباهته تاذيا باللمس فلمزاحمة المادة بضغط الجلد وبالحركة
كذلك ولزيادة حجمها بسبب التحلل الذي يحدث من تسخنها بالحركة ويفرق
بين تمدد هذا الاعياء وبين تمدد الاعياء التمددي بوجود الانتفاخ ههنا
دون التمددي واذا عرفت هذه الانواع الثلثة من الاعياء اعني القروحي
والتمددي والورمي فاعلم ان الاطباء المحققين قد زادوا نوعا رابعا من الاعياء
وهو الاعياء التقشفي ويسمى ايضا اليبسي والتقشفي وهو حالة يحس كانه قد افرط
الجفاف واليبس على بدنه وانما قلنا حالة دون اعياء لما قد عرفت انه
في الحقيقة ليس باعياء وسببه قلة الرطوبة واستيلاء اليبس وذلك
اما لكثرة التحليل واما لافراط يبوسة الهواء او لافراط الرياضة او لقلة
استعمال الغذاء والصوم او ما يرطب خاصة او استيلاء الخوف والغم وامثال ذلك
واعلم ان الاعياء يحدث من وجهين احدهما اعياء يحدث عن الرياضة وهو سليم
وثانيهما اعياء يحدث عن ذاته وهو ردي لكونه مقدمة للمرض ومنذرا بحدوثه
كما قال ابقراط ان الاعياء الذي لا يعرف سببه فهو منذر بمرض وقد تركب
هذه الانواع من الاعياء بعضها مع بعض بحسب تركيب موادها وما يبدا بها
او بدو تحريك من الطبيعة واما بالرياضة والتحريك ويجب ان يبدا اولا بالاهم
مع تدبير ما هو دونه والاهم يكون الامور ثلثة اما لاجل القوة وذلك اذا اشتد
في الايلام واقوى واما لاجل الشرف وذلك بان يكون من مادة اشرف كالدم

وانما يكون تدبير هذا اهم لان خروج الدم من الامر الطبيعي اكثر اضرارا بالبدن من خروج
باقي الاخلاط لانه العمدة في التغذية واما لاجل الجوهر وذلك بان يكون مادته افسد
كما في القروحي واذا اجتمع في واحد من المركبات من هذه الامور اثنان او ثلثة فهو
اهم الا ان يكون الواحد من تلك الامور الذي في المركب اقوى من الاثنين اللذين
في الاول فيقاوم ذلك الواحد الاثنين من الاول فيكون هذا اهم ومثال
هذا ان يكون اعياء مركب من ورمي وتمددي وقروحي فان الورمي وان
استجمع القوة لكثرة مادته بحيث اوجب انتفاخ البدن كله والشرف ايضا لكونه
من الدم لكن جوهر القروحي اذا كان بعيدا جدا عن الاعتدال وعن المجرى الطبيعي قاوم
موجبي الاعياء الورمي بالشرف والقوة اى موجبي كونه اهم اللذين هما الشرف
والقوة فيقدم عليه الورمي لشدة خطره واعلم ان العناية بتدبير الاعياء
اما للبدن من حدوث امراض مختلفة اذ المادة المحتبسة لو لم يعالج بدفعها واستفراغها
عرض لها اما الارتعاش وفساد واورث امراضا كثيرة عفنة كالحميات
والبثور والاورام **المسلك السابع في علاج الاعياء الرياضي** اما القروحي منه
ان كان السبب رياضة وحدها فعلاجه ترك الرياضة والتزام الراحة وان
اقترن به كثرة من الاخلاط فنفضت تلك الاخلاط من البدن مما يخصها اولا ثم التوجه
الى تنقية ما بقي منها في ناحية الجلد بالتحليل بدلك كثير لين حذرا من حدوث
الضعف مع دهن لا قبض فيه لان القابض منه يسد مسام الجلد فيمنع التحلل
ويزيد الاعياء وفي اليوم الاول يغذى بالمعتاد في كيفيته لكن ينقص من
كميته ليسهل وروده على الطبيعة وينهضم سريعا ولا تشتغل به الطبيعة عن انضاج

مادة الاعياء في اليوم

مادة الاعياء في اليوم الثاني يغذى بالمرطبات لانها تكسر حدة المادة وتقبل
في انضاجها وفي اليوم الثالث يستعمل رياضة الاسترداد لتحليل ما بقي من المواد
ومن الادهان الجيدة الموافقة لذلك دهن الشبت والبابونج والخطمية
لما فيها من الانضاج والتحليل واما الاعياء التمددي فالطريق في علاجه
ارخاء ما صلب لاجل حدوثه من مقاومة الاعضاء لتمديد المادة والارخاء
بدفعه وذلك الارخاء يكون بالدلك اللين واستعمال الماء الفاتر في الحمام
لافادته تليين الجلد وترقيقه بخلاف الارخاء مع كونه اقوى في تحليل المادة
وقد يخصف للمسام وذلك مناف للارخاء وينبغي ان يطيل اللبث
في الحمام لافادة زيادة التحليل ولا خوف من زيادة المكث ههنا لان
مادة هذه الاعياء غير فاسدة ولا يجوز ذلك في القروحي لان مادته فاسدة
فيخاف من الحمام تحريكها وتعفينها والابزن من انفع الاشياء لهذا الاعياء
وخصوصا اذا كان في اليوم مرتين او ثلثة وبعد الحمام يدهن لزيادة تليين
الجلد وانضاج المادة ثم تتناول غذاء مرطبا ليتدارك برطوبته التحليل
المفرط لكن يجب الا ينقص من المعتاد لئلا تشتغل الطبيعة بسببه عن انضاج
مادة الاعياء وتحليلها وهذا الاعياء احوج الى تقليل الغذاء من القروحي
وقد تحل هذا الاعياء الرياضة بدلك والحمام والتدهين بترقيق مادته
وتحيرها وحله ايضا نفس الاعياء وذلك لانه ممدد موجع وكل منها مسخن
والسخونة محللة اذا لم يكن عروض الاعياء بذاته لفضول كثيرة غليظة
وجب استفراغها اولا ثم الدلك والتدهين وان كان ريحا احتيل في تحليلها

الاعياء

بمثل الكمون والانيسون والكرويا بالماء تكميدا او ينطل لما فيها من تحليل الرياح واما
الورمي فلاشتماله على اعراض ثلثة وهي التمدد والسخونة والانتفاخ
كذلك يستعمل علاجه بامور ثلثة ارخاء ما تمدد وتبريد ما سخن وتفريغ
الفضول الموجبة للانتفاخ فيحتاج ذلك الى اربعة اشياء الاول التمديد
بالدهن الكثير الفاتر لما فيه من الارخاء والتليين والانضاج وانما
ينبغي ان يكون الدهن فاترا لان الحار يزيد السخونة والبارد يضعف
تاثيره الثاني الدلك اللين جدا لما فيه من الانضاج وتفتيح المسام
وتحليل الفضول الثالث طول اللبث في الماء المايل الى الحرارة قليلا
لما في ذلك من تحليل المواد الغليظة وترقيقها الرابع الراحة ليحصل
للطبيعة قوة على دفع ما بقي من المواد الفاسدة والاعياء التقشفي فلا بد
ان لا يتغير فيه شيء من تدبير الاصحاء اذ الاعياء هناك حقيقة والاغذية
الحقيقة للاصحاء كلها مرطبة فتدفع اليبس والجفاف الا انه يستحم
في اليوم الاول بماء فيه زيادة سخونة عما كانت في الورمي لان الماء الحار
يجفف المسام وذلك يمنع من زيادة التحلل الموجبة لزيادة اليبس وفي
اليوم الثاني يستعمل رياضة الاسترداد برفق لان في هذه الرياضة من [illegible]
القوة وتحليل الفضول المانعة من تسييل الرطوبات وتحريكها الى جهة الجلد
ليرطب وانما ينبغي ان يكون برفق لئلا يفرط تحليلها ثم يستحم مثل الحمام
في اليوم الاول ثم يومر ان ينغمس في الماء البارد دفعة ويجلس فيه ليكثف
جلده ويقل تحلله ويحفظ فيه الرطوبة ويخرج في الحال بلا مكث اذ لو مكث

فيه لم يوجد معه من غائلة

فيه لم يوجد معه من غائلة برده وينبغي ان يوسع الغذاء المرطب كالامراق
ثقيلة يزيد في الجفاف وينبغي ان لا يكون الغذاء شديد الحرارة ليحصل به الترطيب
المطلوب وينبغي ان يتغدى في ضحوة ليمكن الدلك عشيا ويدهن غير البطن بعد
نفض الفضول لان الدهن يرخي المعدة فيضعف الهضم والحاجة في تدبير هذا
الاعياء الى الغذاء اشد وان احس اعياء في عضل البطن فيجب ان يدهن تلك
العضل برفق ولين وبالجملة يجب في تدبير هذا الاعياء ملازمة المرطبات من الاغذية
والملابس اللينة والاستراحة **المسلك الثامن في كلام كلي في تدبير الاعياء مطلقا**
هو ان سبب الاعياء اذا كان حركة فان تركها مع ابتداء اثر الاعياء يمنع حدوثه
لكون عدم السبب موجبا عدم المسبب لكن لا يجوز ان يكتفي بذلك بل ينبغي
ان يستعمل بعده رياضة الاسترداد ليدفع الحركة المعتدلة المواد الى الجلد وتحللها
الدلك الواقع فيما بين تلك الحركات في وقفاتها ويجرب حاله بالاستحمام
فان ادخل الحمام واحدث قشعريرة علم ان بدنه غير نقي وان احدث الحمام
نافضا فالامر متجاوز للحد وخصوصا ان احدث حمى وح لا يجوز ان يستحم
بل ينبغي ان يستفرغ تلك المواد ويصلح المزاج وان لم يحدث الحمام شيئا
من ذلك فهو منتفع به اذا كان معتدل الماء لان ماءه ان كان باردا كثف الجلد
بافراط وحقن المواد واوجب الاعياء الغير الرياضي وان كان حارا جدا سخف
المسام ومنع التحلل فلا ينتفع به في الاعياء كثير نفع واذا كان الاعياء حاصلا في العروق
فينبغي ان يدبر اولا الاعياء بما يجب تدبيره على ما في كل نوع منه ثم يستعمل
بما ينضج الخامة ويلطفها ويحللها وان يترك الرياضة فان السكون يهضم

ويبقى الخام

والنضج بها لاجتماع الحرارة المنضجة ولا يفصد قبل النضج فانه يخرج النقي
فيزيد الشر وكذا حال الاسهال لاخراجه الصالح وابقائه الخام المستعصي ولا بال
بادرار لانه ينقي ما بقي في العروق خصوصا في مجاري البول ولا يعطي مسخنا
شديدا لانه ينشر الخام في البدن ويزيد في الشر ولكن استعمال المسخن برفق وبقدر
معتدل نافع واصلح التدبير بان يلقى في اغذيته الفلفل والكبر والزنجبيل وخل العنصل
وخل الاشترغاز لانها تلطف الخام وتعطى جوارشنات المعروفة بقدر معتدل
بعد النضج لئلا يجف الخام واستعمال القيء لغضار لانه يحرك الخام وينشره
ولا يقدر على استفراغ ما في العروق **المسلك التاسع في التمطي والتثاؤب واحوال اخر تتبع الرياضة** اعلم ان التمطي حالة ينبسط معها الانسان الى تحريك اليد
وفقرات البدن والتثاؤب ايضا حالة ينبسط معها الانسان الى انفتاح الفم
وسببها فضول مجتمعة غير لذاعة في العضل اذا توجهت الطبيعة الى احلالها
باستعانة الحركة الارادية في توتير العضل المقتضي للتسخين والتحليل
تلك الفضول الا كانت حارة لذاعة حدث القشعريرة او النافض بحسب
قلتها وكثرتها وتلك الفضول اذا اجتمعت في عضل البدن يسمى تمطيا وفي عضل
الفكين والشفتين يسمى تثاؤبا وعروضها بغتة بلا سبب كالبرد والانتباه
قبل استيفاء النوم وخصوصا اذا كثر ردي لانه يدل على كثرة المادة وعجز
الطبيعة عن التحليل والا لما احتاجت الى الاستعانة بكثرة حركة العضل والجيد
من كل منهما ما يكون بعد الهضم الاخير لانه يكون لدفع الفضول وتحليلها وقد
يوجبهما البرد والتكاثف بحقن الفضول في الاعضاء وضعف الطبيعة عن حلها

بواسطة يكثف المسام

بواسطة يكثف المسام فتستمد في تحليلها بتحريك العضل وعلاجها تنقية المعدة
بالقيء وتقويتها بالجوارشنات الحادة مثل جوارش العود والمصطكي وغير
ذلك وتجديد الهضم بتلطيف الغذاء **الروضة الخامسة في النوم واليقظة**
النوم هو حالة للانسان عند تعطل الحواس الخمس من ظاهر البدن لرجوع الروح
النفساني الى باطن البدن لمساعدة القوى الطبيعية على هضم الغذاء ونضج
الفضول في الاعضاء واليقظة حالة للانسان عند انبعاث الروح
النفساني الى الالات لاستعمالها وهما اهم الضروريات لوجود الحيوان الكامل
والنوم اما طبيعي او غير طبيعي والغير الطبيعي يكون عن اقتضاء تحلل الارواح
بحيث لا يبقى منه ما يفي لحفظ الاصل الذي هو المعد للانبساط الى
الالات كما يكون عقيب الادوية المسهلة اذا ضعفت القوة بالاسهال
استفراغ دم كثير بفصد او رعاف او جرح او بطول مكث في الحمام
وعقيب محلل يلح على القوة فيضعفها كالوجع الشديد واما النوم
الذي يكون بسبب المرض فلا يخلو اما ان يكون السبب في القوة او في الالات
فالذي في القوة اما برد مغلظ للارواح مانع لها من الحركة والانبعاث
الى الالات او برد مبرد للالات واذا افرط امات القوة الحيوانية المعدة
لقبول الحس والحركة واما رطوبة تثقل الارواح وتمنعها من الانبعاث
او ترخي مجاري الارواح فتنطبق فلا تجد الروح مجاري تنبعث فيها
واما انقباض الدماغ لدفع مواد او لضغط من عظم القحف والنوم
الطبيعي اما ان يكون قليلا او كثيرا او معتدلا فيهما ولكل منها حكم والنوم الطبيعي

لاسباب اربعة اما المادي فهو رطوبة الدماغ باعتدال اما كون الرطوبة سببا فلان
الابخرة الرطبة المتراقية الى الدماغ من الاغذية تبل نفس الدماغ وترخي جرم
اعصابه وتخالط الارواح النفسانية فتمنعها بغلظها عن الانبعاث الى الات
الحس والحركة الارادية بالاضافة الى ما كانت من قبل واما اشتراط اعتدال
الرطوبة فلانا نعلم ان جميع ما يرطب باعتدال من الملينات والاستحمامات
تفعل ذلك واذا كان النوم الطبيعي من الرطوبة المعتدلة فاليقظة الطبيعية
من اليبوسة المعتدلة والمايل في الرطوبة واليبوسة الى احد الجانبين اميل
من الامرين اليه فالاكثر رطوبة من الاعتدال كالصبيان اكثر نوما والاكثر يبوسة
من الاعتدال كالصفراوي اكثر سهرا واما الصوري فهو سكون الحواس والات
الحركات عن تصرفاتها واما السبب الغائي فطلب الاجمام والاراحة عن التعب والاعياء
والكلال الحاصلة من اعمال الحواس مع تواتر الافعال والسر في ضرورة النوم واليقظة
يكون الات النفس النباتية وهي الات جذب الغذاء وهضمه وتوزيعه واحالته
موضوعة من داخل البدن والات النفس الحيوانية من الحواس واكثر الات الحركة
الاختيارية موضوعة من خارج البدن والحرارة الغريزية هي الة القوى في افعالها
ولما لم يكن ان يكون متوفرة الى ان يكون وافية في حالة واحدة للداخل والخارج
حذرا من افناء الرطوبة الغريزية بسرعة فاقتضت الطبيعة بتقديرها من الخلق
والامر ابرازها في وقت الى ظاهر سطح البدن ليجود بذلك نظر النفس الحيوانية الحاجة اليها
واليقظة وانفاذها في وقت اخر الى داخل البدن واعماقه لضرورة عمل القوة
النباتية وراحة القوى الظاهرة وذلك هو النوم فاذا عرفت ذلك فاعلم
ان النوم الطبيعي

ان النوم الطبيعي ما صدر عن الطبيعة المدبرة للبدن كالنوم الحاصل اثر التعب الشديد
والنوم الطبيعي يخلف من الارواح ما حللته حرارة اليقظة ويريح القوى من التعب
ويقوي الذهن ويجود الفكر الذي قد يبلد ويكل من التعب وتجمع الارواح في
الباطن فيساعده القوى النفسانية للطبيعة على افعالها فتولد القوى الطبيعية
ح من امتشاج البخار واحا بقدر ما استمدت من النفسانية فتتوفر الحرارة
الغريزية في الباطن فيسكن ما في البدن من الاوجاع ويستولي على السبب الموجع
لا قوة الاحساس يضعف عند النوم فيقل الضعف الحاصل للقوى من تحليل
الوجع فيتمكن من افاعيلها في مقابلة سببه وفي اجادة الهضم ولذلك كان
يحبس الاسهال وينضج المواد الفاسدة ويصلح ما امكن صلاحه بذاته او بواسطة
العرق لانه يكثر في النوم قال ابقراط من عرق كثيرا وفي نومه من غير سبب
في الخارج فانه يتحمل من الغذاء فوق ما يحتمله القول وكذلك العرق في اليقظة
اذا لم يكن سبب خارجي كتعب كثير او ملاقاة هواء حار او زيادة دثار او تقرب
من نار ونحوه فان بدنه لا شك ممتلي غذاء او خلطا واعلم ان النوم المعتدل
اذا صادف اعتدال الاخلاط في الكم والكيف فهو مرطب مسخن لان تلك
الاخلاط ينهضم بتصرف الحرارة الغريزية فيها ويحصل منها دم مرطب مسخن واما
اشتراط اعتدال النوم في ذلك لان النوم المفرط قد يبرد البدن لكثرة الرطوبات
الحاصلة منه وانما اشترط اعتدال الاخلاط في الكم والكيف لانها لو كانت
قليلة يعرض من النوم برد بانحلال الحار الغريزي وان كانت كثيرة يغلب به
طبيعة الخلط الغالب فان الصفراء مثلا وحدها اذا اكثرت انتشرت بها سخن البدن

وان كثر البلغم انتشر برد البدن وكذلك السوداء والذي ينبغي لحافظ الصحة الا يكثر
من النوم كما قيل انه في الصحة الا ان يكون الوقت قيظا والزمان صيفا فان النوم
اذا كان زايدا على المقدار يحتمل فيه لقصر ليالي الصيف ويبس مزاجه ومن اعتاد كثرته
في غيره من الفصول فليتدرج في التقليل فان الزيادة على المقدار المعتدل غير
محمود لانها تكدر الحواس وتبلد الارواح وتثقل الدماغ لما ينبعث اليه من الابخرة
الطبخ والافراط منه يطفي الحار الغريزي والقدر المعتدل الموافق لمعتدل
المزاج من ست ساعات الى ثمان ساعات متوالية متصلة على ما عينه المحققون وغايتها
مع الصباح واجوده الليلي وافضله المستغرق المتصل الواقع بعد هضم الغذاء
وانحداره من فم المعدة الى قعرها وسكون النفخ والقراقر في البطن وبعد تنقية
الفضول المعتاد وهو مضر بعقب الغذاء وبعد اخذه في الانحدار نافع لانه يجيد الهضم
ويعين على احالة الغذاء الى الدم ويوزع غذاء البدن عليه ويسخنه ويجب
ان يتمشى الانسان بعد الاكل تمشيا يسيرا الى ان ابتداء الانحدار ثم ينام والنوم
على الخواء يسقط القوة وعلى الامتلاء قبل الانحدار ردي لا يحتمله لانه يحمل
حالة بين السهر والنوم وهي اضر من السهر لتحير الطبيعة وانقباض النفس وتكدر
الى ط والملا عن الحركات وفساد الهضم وليعلم ان نوم النهار مكروه ردي
خاصته في الخريف لانه يرخي القوة النفسانية ويضعف الدماغ ويغير
ويفسد اللون وينحل اللحم ويرهل البدن فمن اعتاده ينبغي ان يتركه بالتدريج لان
ترك المالوف دفعة مضر جدا فلذلك يقال الاعتياد كالطبيعة الثانية
لا يجوز تركه دفعة كما قال الفاضل ابقراط ما اعتاده الانسان منذ زمان طويل

وان كان

وان كان اضر مما يعتده فاذاه له اقل فينبغي ان ينتقل الى ما لم يعتده قليلا
قليلا على تدريج اعلم ان مراعاة العادات على الاطلاق واجبة وتلك المراعات
ليست في النوم فقط بل في كل تدبير بدني كما اذا تغيرت حالة طبيعية للبدن عن العادة
المالوفة وحدث شي لم يعهد من افراط او تفريط من شهوة او نوم او بول او براز
او شهوة باه او عرق او حركة او طعم لذوق او عادة احلام او تغيرت كيفية
في ملمس البدن او لونه او اشتهى ما كان مكروها عنده او بالعكس انذر ذلك بمرض لا محالة
فينبغي ان يتدارك بحسم اسبابه براي طبيب حاذق واعلم ان العادة اذا كانت
مدة بقاها صارت كانها طبيعة ثانية لا يمكن تبديلها الا باسباب تامة فينبغي لمن انتقل
عن الشي الغير المحمود ان يتدرج فيه بتلطيف بحيث لا تشعر به الاعضاء لان
الانتقال من الضد الى الضد بغتة دون تدريج خطر كبير قال الشيخ ان النوم انفع
شي للمشايخ لانه يحفظ عليهم الرطوبة ويعيدها ولذلك قال جالينوس اني
تناولت كل ليلة بقلة مطيبة من الخس اما الخس فلانه منوم واما تطييبه فليتدارك
تدبيره قال فاني الان على النوم حريص لاني شيخ ينقضي ترطيب النوم
وهذا نعم التدبير لمن يعصيه النوم فان قدم عليه الحمام بعد استكمال الهضم واستكثر
من صب الماء الحار على الراس فانه نعم المعين له وافضل هيئات النوم ان يكون
اولا على اليمين لان الكبد في اليمين وهو ارفع من المعدة فاذا نام على اليسار كان الكبد
تحتها وكانت نسبتها اليه كنسبة النار تحت القدر فيجود نضجها ويقوى هضمها ثم على اليسار
لتصير الكبد كالقبة عليه باشتمالها عليه ويحصل الهضم التام من الجانبين
ويجود الكيلوس ثم يعود الى اليمين ليحضر الحرارة في الكبد ينضغط المعدة

ايامًا وسهل انحدار ما صفا من الكيلوس اليها والنوم على البطن مما يعين على هضم
الغذاء اعانة جيدة لانه يوجب احتقان الحرارة الغريزية وحصرها وبذلك
يكثر في الباطن فيعين على الهضم ويكره النوم على الاستلقاء فهو رديء يهيج
امراضا ردية كالسكتة والفالج والكابوس وذلك لانه يميل الفضول
الى خلف فيحتبس عن مجاريها التي الى قدام مثل المنخرين واللهاة وزعم
قوم انه يورث الحصاة في الكلى وهو محرك للباه كما ان النوم على الجنب
مسكن له وهذا النوم من عادة الضعفاء من المرضى لضعف عضلهم وعظامهم
فلا تحمل جنب على جنب بل يسرع الى الاستلقاء على الظهر اذ الظهر
اقوى من الجنب ولمثل هذا ينامون فاتحين افواههم لضعف العضل التي
بها تجمع الفكين وكره الاطباء عن النوم في الشمس وفي القمر وبعض الجسد
في الشمس وبعضه في الظل والجلوس فيهما كذلك واما اليقظة فانها
يسخن البدن فاذا افرطت جففت الدماغ بكثرة الانفعالات وتكررها
واضعفت القوى واشتد حدة المزاج وربما اوقعت في امراض ردية
وكذلك السهر الدائم وجبر النفس عليه لا سيما وقد استرحت وتبلدت
فانه يضر للناس عامة وللنحفاء خاصة لانه يفسد الهضم ويجفف البدن
ويغير السحنة ويكثر تصعد الابخرة الى الرأس فيصدعه ويحلل الارواح
فيهيج الشهوة للغذاء لطلب القوة بدل ما يتحلل وينبغي ان اعتدال
النوم واليقظة يدل على اعتدال المزاج وافراط النوم على الرطوبة
والبرودة وافراط اليقظة على اليبس والحرارة والتحقيق في ذلك

ان اليـ

ان اليقظة حالة يعرض للحيوان عند انصباب الروح النفساني الى الات
الحس والحركة الارادية وسببه اما اختياري واما عرضي في حال الصحة واما المرض
اما الاختياري فثلثة احدها ان يشتغل بالامور الصناعية مثلا لا سيما
ان ساعده مزاج دماغية فان من الابدان ما يكون جوهر الدماغ فيه مائلا
الى اليبس فيكتفي من النوم بالمقدار اليسير ويكون في هذا على الامر الطبيعي قال
قسطاس بن لوقا في كتابه في السهر قد رايت من اقام اربعين يوما لم ينم
في نهاره ولا في ليلة وقال محمد بن زكريا قد رايت اعدادا من الخلق يكتفون
في كل اعمارهم في اربع وعشرين ساعة من الليل والنهار بنوم اربع ساعات
او خمس احدهم عبيد الله بن يحيى فانه كان ينام في الليل ثلث ساعات او ثلثا
ونصفا وفي النهار ساعة او ساعة ونصفا وثانيها ان يقلل الطعام
ويخففه فيجف الدماغ ويقل النوم وثالثها ان يكثر منه حتى يثقل على المعدة
فتضعف عن حمله وينقلب من جنب الى جنب حتى يذهب النوم ويحصل السهر
واما الاسباب العرضية في الصحة فمنها الهم والخوف والفزع والفكر فان
هذه كلها يحدث السهر في الصحة وان لم يكن في جميع الناس متساويا فانها قد يحدث
نوما بان يسخن الدماغ فيجذب الرطوبة اليه لان كل موضع يسخن في البدن
يجذب اليه الرطوبات وكذا الحال في شعلة السراج والسبب فيه ضرورة الخلاء
فيمتلي الدماغ بالرطوبات وينوم بالترطيب ويثقل الروح ويعجز عن الحركة
الا ان الهم ونحوها اكثر لانها تحدث مزاجا وذلك لما يوجب خروجها الى الظاهر
ولانها يشتغل النفس بها عن تدبير البدن واصلاح احوالها التي منها النوم

واما الاسباب المرضية فسببه سوء مزاج وذلك خارج عن مطمح النظر في ذلك الكتاب
فلنقتصر منه على هذا القدر ففيه الكفاية لمن تدبر بعقله واعتمده في تدبير صحته والله
الموفق والهادي

الروضة السادسة في الحركة النفسانية

المراد بالحركات
النفسانية حركات بعض قوى النفس لان النفس لا يثبتها الاطباء مع انهم قائلون
بالحركات النفسانية والحكماء وان اثبتوها فهي عندهم ليست بمتحركة اعلم ان الحركة
النفسانية منها بسيطة ومنها مركبة فالبسيطة ما كان عن حركة الروح الحيواني
الى داخل او الى خارج او كلاهما دفعة او قليلا قليلا فحركته الى داخل اما دفعة
وهو الفزع وهو كيفية نفسانية يتبعها حركة الروح الى داخل دفعة او قليلا
قليلا وهو الغم وهو كيفية نفسانية يتبعها حركة الروح الى خارج البدن
خوفا من مواد واقع وحركته الى خارج اما دفعة وهو الغضب وهو كيفية
يصحبها حركة الروح الى خارج البدن طلبا للانتقام واما قليلا قليلا وهو
الفرح وهو كيفية نفسانية يتبعها حركة الروح الى خارج طلبا للوصول
الى الملذ واما المركبة من الحركات النفسانية فالخجل وهو كيفية نفسانية
يتبعها حركة الروح الى الداخل والخارج ايضا لانه كالمركب من فزع
وفرح اذ النفس ينقبض اولا الى الباطن لاجل امر المخجل انقباضا شبيه
الفزع ثم ينبسط لتحقير ذلك الامر فيحمر اللون ويشبه الفرح والهم وهو
كيفية نفسانية يتبعها حركة الروح الى داخل البدن وخارجه ايضا لامر يتصور
منه خير يتوقع او شر ينتظر فهو مركب من غضب وحزن لان صاحبه يريد
اولا ان يتدارك ما فات منه لظنه انه يمكن تداركه فيتوجه الروح الى الخارج

طلبا للتدارك ثم اذا شعر بفوات تداركه رجع متاسفا فيحزن واذا عرفت
هذه الامور الستة اردت ان اذكر معداتها فنقول ان المعد للفرح كون الروح
على افضل احواله في الكم والكيف اما كون المعد من جهة الكم فهو ان يكون الروح
كثيرة المقدار فان كثرة المقدار مفيدة لذلك لامرين احدهما ان زيادة الجوهر
في الكم يوجب زيادة القوة في الشدة وثانيهما انها تبقى بكثرتها على الباطن
والظاهر فعنده يظهر منها قسط وافر الى الظاهر ويبقى قسط وافر في الباطن و[العليل]
يحل به الطبيعة ويضبطه عند المبدا ولا يمكنه من الانبساط واما المعد [للفرح]
من جهة الكيف فهو ان يكون معتدلا في اللطافة والغلظ شديدة النورانية
وههنا امور اخرى معدة للفرح مثل تصرف النفس في العالم ولذلك صارت
الظلمة موحشة موجبة للغم ومثل مشاهدة الاشكال الحسنة موجبة لضد
ما ذكرناه ومثل التمكن من المراد في الوقت والاستمرار على مقتضى القصد من غير
شاغل وكذلك العزايم والامال وذكر ما سلف ورجاء ما يستقبل وتحديث
النفس بالامال والمحادثة والاستغراب والتعجب والاعاجيب ومصادفة
حسن اصغاء من المحاورة والمساعدة والخديعة والتلبس والغلبة في
او في شيء وتكرار الفرح لما يفرح ويدل على ذلك امور ثلثة احدها مأخوذ
من الاستعداد فان الجسم اذا سخن مرارا متوالية استعد لسرعة التسخين
وكذلك اذا برد استعد لسرعة التبرد واذا تخلخل استعد لسرعة الانبساط واذا
تكاثف استعد لسرعة الجمود فاذا تكرر الفرح صار عند القوى الباطنة ملكة
قوية لقبول هذا الاثر ومن هذا القبيل الاخلاق المكتسبة وثانيها

ان كل افعال يودي الى فعل فهو مناسب له والمناسب له معاند لضده والمعاند
للضد اذا تكرر نقص من استعداد الضد وزاد في استعداد الروح لقبول ضده
ويزيد استعداده للقبول لمقابله الذي هو الفرح وثانيها ان الفرح يلزمه امران احدهما
قوة قوى الطبيعية وثانيهما تحلل جوهر الروح لما تحلل الفرح من الانبساط والا
وهو قوة الذي يتبعها امور ثلثة احدها اعتدال مزاج الروح وثانيها تولد ما يتحلل
منها وثالثها حفظه من استيلاء التحلل عليه وثانيهما وهو التحلل يلزمه ايضا امران
احدهما الاستعداد للحركة والانبساط اللطافة القوام وثانيهما انجذاب المادة
الغاذية بالانبساط من جهة الغذاء ومن شان كل حركة بهذه الصفة ان يستتبع
ما وراها لتلازم صفائح الاجسام وامتناع الخلاء فهذه وثلث معدة للفرح ومتى
كانت الروح مستعدة للفرح فرحت من ادنى سبب فان المستعد للشي يكفيه
اضعف موجب له مثل الكبريت في الاشتعال فانه يشتعل من ادنى نار ومما
شانه لوجوه ثلثة احدها تكثير مقادير الارواح وثانيها تعديل قوامها بالرقة
والتنوير وثالثها بسطها الى الخارج واما الغم المقابل للفرح فالمعد له اما قلة
الروح كما في الناقهين والمنهوكين بالامراض والمشايخ فلا يفي بالانبساط الظاهر
والباطن بل يبخل الطبيعة به واما غلظه كما في السوداويين والمشايخ فلا يتاتي
الانبساط واما رقته كما في النساء فيسرع تحلله عند ما ينبسط واما احظار عن
والام قويت واعتياد تمكنت مثل التغابن في المحاورات والمعاشرات والمعاملات
ومثل توهم الحوادث في المستقبل وحضور مثل مفارقة الدار والديار كلها معد للغم
وتكرار الغم ايضا يتبعه مقابل ما يتبعه تكرار الفرح واما الغضب فالمعد له كثرة الدم

المعتدل القوام

المعتدل القوام الحار المزاج فان مثل هذا سريع الاشتعال والحركة وتكرار الغضب
بعد الغضب فان كان الدم مع كثرته وحرارته مزاجه غليظا كدرا فانه معد للغضب الذي
الذي لا يحل بسرعة وذلك لكثافته فان الكثيف متى سخن لم يبرد بسرعة والمعد للفزع
الدم الرقيق البارد المزاج فان الروح المتولدة عن دم هذا شانه ثقيلة الحركة
قليلة الاشتعال لرطوبته سهلة التحلل لرقته والمعد للخجل والهم تواترهما والخوف
من امور مستقبلة وتذكر امر قد صدر منافي للعقل والمشهور معدات للامور المذكورة
اعلم ان البدن قد ينفعل عن هيات نفسانية غير التي ذكرناها مثل التصورات النفسانية
الوهمية فانها يثير امورا طبيعية في البدن فهذه مقدمات بني عليها الفلاسفة امكان
خوارق العادات وعلى امكانها اثبات النبوة ومعجزات النبي وهي ان التصورات
الوهمية قد تكون سببا لحدوث حوادث واعلم ان هذه الامور التي اضفناها الى المبادي
التي يظهر عنها كاضافة الغضب مثلا الى ما يرتسم في بعضها من النافع انما هو اضافة
على سبيل المجاز فان جميع ما يحدث في هذا العالم انما هو من واهب الصور العالم
بالمستعدات فيفيض على كل مستعد ما هو اليق واولى به من غير بخل واما المبادي
الظاهرة فانما هي معدات للمستعدات الى الكون من واهبها لكن الاطباء اضافوا
الامور المذكورة الى المبادي الظاهرة اما لانه لا نظر لهم في المبادي العالية المفارقة
واما لاعتمادهم على ان من نظر يفهم ان هذه المعاني اللطيفة والاسرار الدقيقة
والترتيب العجيبة والتاليف اللطيفة المتقنة في كل متكون لا يكون الا من عالم
بذلك قادر على ايجاده ولما عرفت هذه المقدمات الجليلة فاعرف ان التصورات
النفسانية تكون في الاكثر سببا لاحداث امور طبيعية في البدن مثل تفرس الانسان

لم يتصور الصورة المخصوصة او يشاهد اشكالها فان الانسان اذا تصور ذلك حدثت
هيئة في النفس وانفعلت بها فينفعل البدن بتبعيتها لما بينهما من العلاقة ومثل
ما يقال ان المولود انما يكون مشابها لمن يتخيل المجامع صورته عند المقاربة
وكونه مشابها لما كان يتصوره عليه عند الانزال وسبب ذلك ان المنيين وان
كانا قابلين لكل صورة ان قابلية على السواء لكنهما لا يستعدان لكل صورة
على السواء لامتناع ان قوة القابل نسبتها الى الضدين على السواء بلا
استعداده فانه يكون لاحدهما والا اجتمع الضدان في قابل واحد لاستعداده
للضدين واذا كان كذلك فلا يستعدان لصورة دون اخرى الا لمخصص فالتخيل
تخصص فيض المشابه للمتخيل من المقارب ومجيله اليه وقد حكى الامام فخر الدين رح
انه صور صورة حسنة وجعلها ابوه مقابله عند وقاعه بامه فولد الامام فخر الدين
وكان من احسن الناس صورة والسيرة تابعة للصورة فلذلك كان من افاضل
الناس واحسنهم ومن جملة الامثلة تبدل المزاج بسبب تصور ما يخاف او يفرح
مثل اصابة الالم في عضو لو لم مثل ذلك العضو اذا فزعه كحدوث الرمد لمقابلة
وذلك لان العين عضو رطب سريع القبول فاذا انفعل المتامل عن الرمد تبع
لذلك الانفعال الرمد ضرورة ومثل من تصور انه على موضع عال يخاف السقوط
فانه يسقط دفعة ولذلك يستحي من كان مزاجه دمويا ولذلك كثير من الناس اذا اكثر نظره
الى الاشياء الحمر في البرقان يتوهم رؤية الصفراء الى خارج البدن ومثل ما يعرض للشاب
من العود الى الصلاح واستقامة المزاج دفعة بزورة معشوقه بعد الجفاء والقطيعة
كما حكى الفاضل القرشي في شرح القانون انه كان به مرض قوي جدا من الامراض الحادة

وقد بلغ به الضعف الى حد كان يعجز عن القعود فحين حضر معشوقه فارق المرض
في الوقت وقوي حتى خرج صحبة الاطباء الذين كانوا حاضرين عنده وقد كان غلب على
ظنهم انه يفارق وتصرف في قضاء حوايجه في تلك الساعة ولا قلبه بالبتة
ورايتنا بعض العوام كان به حمى محرقة فحين حضر معشوقه عرض له عرق مفرط وغاب
واختلف مجالس ثم فارقه المرض بالكلية في تلك الساعة وقد كان بيمار
دمشوح تحقق متعدد فلما ايس الاطباء من صلاح حاله وطال مقامه في البيمارستان
صرفوه وبقي في بعض الاسواق يستعطي الصدقة مدة سنتين ثم اتفق له بعض
الليالي ان شاهد فعاتد نومه فاستغاث بالناس فلم يكن هناك من يغيثه
فلما قرب منه واشتد به الفزع عدا هاربا وتحلل ما كان في مفاصله من الرطوبات
الردية وقويت رجلاه واستمر على الصلاح واعلم ان اي خلق غلب على
النفس لزوم من ذلك ان يغلب على البدن المزاج والخلط المناسبان لذلك الخلق
فاذا اكثر الغضب سخن المزاج واوجب كثرة الصفراء واذا اكثر الغم برد المزاج
واوجب كثرة السوداء واذا اكثر السرور كثر الدم وسخن المزاج ورطب
باعتدال وكذا الحال في جميع الاخلاق وقد استحال المزاج والاخلاق اما الى حالة
محمودة او مذمومة دفعة بسبب انفعال نفساني كما قد يعرض لجماعة خوف
مفرط فاستحالوا سودا ويابس دفعة وقد عرض للبدن انفعالا قوية غير تابعة
للمزاج ولا للاخلاط بسبب عروض امر نفساني ولذلك يعرض لكثير من الناس
اقشعرار عند التفكر في جلال الله تعالى وربما خلع كثير عند قوة الفكر وجماعة
ماتوا عند مفاجاة حضور من يعشقونه وكذلك امتصاص الطفل حلمة امه نافع

في دفع ما يضره وذلك بسبب اشتغال نفسه بها وكذلك يعرض لبعض الناس اذا اشتد
في قوته عند الغضب حتى يفعل في المغضوب عليه اضعاف ما يقوى عليه في غير وقت الغضب
ولذلك اذا كان بانسان وجعان معا وليس هما في موضع واحد فان اقواهما يزيل اضعفهما
وذلك بسبب اشتغال النفس بالاقوى عن ادراك الاضعف ولذلك جماعة من
اذا اشتد بهم الطرب القوا ابدانهم في النار ولا يحترقون كما حكى القرشي في شرح القانون
عن ذلك وقال وهذه الطائفة من الفقراء المنسوبين الى الشيخ احمد الرفاعي اعاد الله علينا
من بركاته كثير منهم اذا طرب رقص على جمر فحم كثير يكون قد اتقد ولا يزال كذلك حتى ينطفي باجمعه
وبعضهم يجلس في التنور المسخن الى ان يبرد وبعضهم يأكل الافعى ولا ينفعل عنها وامر هؤلاء
مشهور جدا وقد يعرض للجسم الذي يصيبه العين فاذا استحسن شيئا اشتد حبه له بالاراده
فيعرض عن ذلك فساد كما قال النبي عم العين حق وقد يقال في المثل العين
تنزل الرجل القبر والجمل القدر وقد يؤثر الاثار النفسانية كثيرا في شفاء بعض الامراض
لما حكى القرشي في شرح القانون قال عرض لنا حميات مختلفة استمرت بنا مدة طويلة
وعرض لنا من ذلك استسقاء طبلي حتى ايس منا الاطباء والعواد وغلب على ظننا
قرب المفارقة فاعرضنا عن مشورة الاطباء واثرنا الاجتماع بالزهاد والفقراء
حتى كان يجتمع عندنا منهم جماعة في الليل يشتغلون بتلاوة القرآن وانشاد الشعر
بالانغام اللذيذة فوجدنا في اول ليلة خفة حملنا ذلك على سوء الظن لم يكن
يعودنا من الاطباء حتى اجتهد في مضادة ما كان يشير به حقا كان او باطلا حتى كنا
ندخل الطعام ونكثر الانواع المختلفة من الاغذية وما شابه ذلك من التدابير التي
لا يجوزها الاطباء والزمنا مخالطة اولئك القوم والالتذاذ باحوالهم فما مضى علينا

قريبا من

قريبا من عشرين يوما الا وابداننا في غاية الصحة وكان سننا في ذلك الزمان قريبا من
وعشرين سنة ومن حين عوفينا من تلك المرضة كان سوء ظننا باولئك
الاطباء على الاشتغال بصناعة الطب هذا آخر كلامه اقول هذا القول عجيب من القرشي
وذلك انه يظهر من كلامه عدم نفع معالجة الاطباء لمرضه بالادوية والاشربة
وقطع اعتقاده ان برء مرضه انما يكون عند حضوره في مجلس الزهاد وذلك
من الظنون التي اظن انها اثم والتحقيق في ذلك ان معالجة الاطباء بالادوية
والاشربة المناسبة في مدة طويلة لا شك انها تنقص مادة المرض وتعدل مزاج
العضو ونقصان المادة يوجب نهوض الطبيعة الى دفع المرض لا محالة وذلك
الزمان هو منتهى المرض فمنتهى المرض عند الاطباء هو زمان وقوفه بحيث لا يزيد
سورته ولا تنقص نقصا يعتد به واذا بلغ المرض في تلك الحالة يمكن برؤه
بترك العلاج ولذا قيل ترك العلاج علاج والفاضل المرحوم حضر في ذلك
الزمان مجلس الزهاد واشتد برء مرضه عند حضوره في ذلك المجلس وغفل
بمقاساة الامراض عما يعالجونه من الادوية النافعة والتدابير المنجحة العجب
انه لم يعرف كون ذلك من الاتفاقيات هذا آخر التحقيق اعلم ان النفس كلما
كانت اقوى كان تأثيرها في البدن اقوى بل قد يبلغ في قوة النفس الى ان يصير
اجسام هذا العالم كلها منفعلة عنها كانفعال ابداننا عن نفوسنا ولذلك
قد احال بعض الانبياء صلوات الله على نبينا وعليهم ماء البحر دما حتى يصير كذلك
واحال بعضهم جبلا من الهواء دما حتى عرض عنه الطوفان المعروف وخسف بعضهم
بعض البلاد كما فعل لوط عليه السلام وكل ذلك بامر الله سبحانه اعلم ان لكل شيء روحانية

مدبرة له تدبير النفس للبدن فللمرض روحانية تدبره وهي مدركة كالنفس المدبرة الا ان
ادراكها يخفى عن اكثر الناس وكما اذا كان احدنا خايفا من عدو فعند حضور عدوه
يستولي عليه الخوف فيهرب ببدنه منه ويغيب عن حضوره كذلك يجوز ان يكون
روحانية للمرض خايفة من المحبوب للمنافاة والمضادة بين الحسن والقبح فيهرب
منه دفعة ببدنه الذي هو المرض فلذلك يزول دفعة قول الحكماء الاشراقيين
حيث اثبتوا لكل شيء نفسا مجردا مدبرا ولذلك يشهد بذلك جم من غير
تاويل القران والحديث كقوله تعالى وان من شيء الا يسبح بحمده ولكن لا تفقهون
تسبيحهم ولا شك ان تسبيح المرض لا يكون الا بان يكون له نفس مسبحة مدركة اذ
الادراك ليس الا بالنفس ومن ذلك ظهر لك اسرار منها معقولية كون العارض له
من الجن بان يكون للجن روحانية له ولذلك كون الصرع منه الى غير ذلك
من الامراض التي يقال انها من الجن وينكر عليه وليس هذا محل الانكار اذ كل مرض له
روحانية ان شئت سميه جنا وان شئت سميه غير ذلك ولا ينافي هذا كون
المرض من الاخلاط فان الاخلاط للمرض كالاركان للبدن ولو وسع الكتاب لهذا
فصلنا لك ما يترتب على ذلك من الحقايق والمعارف الحكمية والشرعية والتوفيق
بينهما وعن بعض الاسرار الطبية التي لا يدركها الا العالمون واذا عرفت هذه
المقدمات فاعلم ان حفظ الصحة يجب ان يهذب النفس ويسلها بالتعلم واعتبار
الخلق الجميل وترك الغضب فان التعلم والعادة يؤثران في النفس بالتكرار فيصير
في النفس بالعادة الجيدة هيئة حسنة راسخة كالطبع واعلم ان الغضب خلق
مذموم ينبغي ان يحذر قرب غضب يستحق الغضب بسبب غضب الله تعالى وفيه اضرار كثيرة

بالانسان

بالانسان في عقله وجسمه لانه يثير في البدن حرارة غريبة وكثيرا ما يكون سببا للحمى يوم وربما
انتقلت الى حمى عفن قال جالينوس ان الغضب قد يصب موادا صفراوية مرارية
الى المعدة وربما حصل بسببها غشي وغير ذلك مثل الم الفواد وقد يحصل الصرع
لمشاركة فم المعدة للدماغ وقد ينقطع حجة الانسان عند المحاجة لان الغضب يحول
بين العقل والفهم واما الفرح فالمعتدل منه محمود جدا لانه يثير البدن واحا حرارة
غريزية يسخن البدن تسخينا معتدلا يستعين به على افعاله الطبيعية والنفسانية
وهو من المعالجات الجيدة المشتركة في برء كثير من الامراض كما علم انفا فينبغي الاعتناء
بما يوجبه والميل اليه وليجتنب الفرح الشديد والالتذاذ المفرط فانه مضر جدا
وربما قتل اذا تجاوز الحد لانه مفرط التحليل مبرد وقد يخلو القلب من الروح
او يحدث غشيا فوق ما يحدث الغضب لان الارواح اذا استرسلت قليلا
قليلا وخلت منها بطون القلب كان الموت حاضرا وان لم يخلو خلوا تاما كان الغشي
فينبغي لصاحب الفرح الدايم عند ما يرد عليه وارد الفرح ان يستعمل الجد ويتعقل
ما ذكرنا ويتصور المضار ويتفكر عواقب الامور ليامن منه واما الهم والغم والحزن
فنسال الله تعالى جميع المسلمين منها فانها اضر من الفزع وربما قتل بالخنق وقيل ان جالينوس
اراد امتحان ذلك فاخذ حيوانا واحس قربت من حس الانسان فغمه اياما فلما ذبحه وجد
قلبه ذابلا نحيفا قد تلاشا اكثره فاستدل بذلك على ان القلب اذا توالى عليه الغم
والحزن ذبل وتلاشا فعلى هذا ينبغي لمن اراد تقويم صحته اذا عرض له احد هذه العوارض
النفسانية الردية ان يلزم تسهيلها على نفسه ويسوسها ويهذبها بالرياضة والمجاهدة
ويحتال في دفع ذلك العارض بفعل غير منسوب بحزن ولا غيره ما امكن دفعه حتى يمكن

من اعظم الناس سلطانا على قهر نفسه فقد روي عن النبي سليمان بن داود صلوات الله على نبينا وعليهما
انه قال القاهر لنفسه اشد من يفتح المدينة وحده قلت ومعلوم ان كل شي يبدو وناميا
يبدوا صغيرا ثم يكبر الا المصيبة والحزنة فانها تبدو كبيرة ثم تصغر ولما كان الهموم منتفو
الى الانشراح ضروري ترويحا للقلب لم يكن له بد من نوع من العشرة والرعاية والاستطابة
بمقدار ما يفارق به صدا التوحش الصادر عن الهم واذا تاور فكره وامعن النظر فيما
ذكرناه واوردناه حق عن قلبه اكره وصرفه واخذ في ملاطفة داء النفس بما يزكيها
ويحوز دائلها حتى لا يصدر عنها الا الافعال المحمودة كما قال ارسطو النفس غير فائقة
فاما تشغلها بما يصلحها والا شغلتك بما يفسدك فيجب ان تشتغل حال بما يكملها من اكتساب
الفضايل الخلقية والوقوف عند الاوامر الشرعية ملازما للعلوم والعبادات او سبيلها
السعادة الابدية النافعة في الدنيا والاخرة وعند الامها وانقباضها بسماع
النغمات المطربة والالحان الموافقة تسري برقتها في اجزاء الجسم فينعش الحس الزكي
وتهيج النفس بالشهوة الغريزية وتزجي البال عما يشب به من علايق الحزن ويزيد
في فضايل النفس ونبل افعالها كما قال حكماء الفرس اذا غضب القايم فليجلس واذا كان
جالسا فليقم المراد من ذلك الانتقال عن حالة الى حالة قلت ومن لم اعتراه
الغضب ان يتفكر فيما قاله بعض الحكماء لبعض السلاطين وقد ساله حيلة في دفع الغضب
فقال له الحكيم ينبغي لك ايها الملك ان تذكر انه يجب ان تطيع لا ان تطاع فقط
وان تخدم لا ان تخدم فقط وان تحمل لا ان تحمل فقط وان تعلم ان الله تعالى يراك
دايما فاذا فعلت ذلك لم تغضب وينبغي لمن عاجله الغضب ان يستعمل امرين احدهما
الحلم وهو امساك النفس عن هيجان الغضب وبعبر فان الصبر ترياق لدفع الغضب وتنكر

مادفع من الكلام المجيد وهو • ان الله مع الصابرين • وثانيهما امساك المواد
المصبوبة الى المعدة بما يمنعها ويقوي المعدة والقلب معا كرب حماض الاترج او رب
التفاح المز او رب الرمان الحامض او اشربة الليمو والنارنج او الريباس كل منها
ممزوجة بالماء البارد وماء الورد ويحتفل باصلاح عوارض النفس فان البدن كثيرا ما يتبع
النفس في افعالها كما ان النفس تابعة للبدن في احداثه قال جالينوس ان قوى
النفس تابعة لمزاج البدن ولذلك قال اصحاب الفراسة على هيئة البدن واستدلوا بها
على الاخلاق الباطنة وان العين والوجه كالمراة للناظر ولذلك يظهر فيهما اثر
الغضب والسرور والهم وقيل العين طلاقة عنوان ما في النفس واعلم ان الاوهام
تاثير قوي في الانفعالات النفسية التي يتبعها اثار بدنية فيجب مراعاة النفس لان
الامها خطرة جدا تكدر الارواح وتذيب القوه وتهدم البدن قال ابو زرجمهر
عبرت السجن وشدت الوثاق وضربت بالعمد الحديد فما هدني شي مثل
ما هدني الهم والغم والحزن قلت ومعالجتها ليست من وظيفة الطبيب الصرف
اذ ليست مما يدبر بالغذاء والدواء بل تهتدي بامور اخر مثل الرياضات بالحكم والمواعظ
والاداب الشرعية الماخوذة من سير الانبياء عليهم السلام واتباعهم ومن
اقتدى اثارهم فينصلح بذلك هيئة النفس وينفعها ايضا بحضور من الرياضات
السياسات كما قيل نظما

نظم

رياضة النفس قهرا او معاتبة • او حكمة يا فتى من السياسات •
يستدرج الانس منها عند توبتها • فيشرق اللطف من نور الكرامات •

حكي عن بعض العقلاء انه وظف على نفسه
في كل يوم ان يقف على البيمارستان فينظر الى المرضى ويشاهد عللهم وحضر

في حضور الحكام فيشاهد ارباب الجنايات ومحنهم ثم ينتقل الى المقابر فيرى اصحاب الزيارات
ومصايبهم ثم يعود الى بيته فيجعل دابه بقية يومه الحمد والشكر على نعم الله تعالى عليه في
تخليصه من كل تلك البلايا قلت وليمتنع العاقل من دنياه بالنظر الى من هو فيها ونظر
الى من هو دونه فليسترح قلبه وبدنه ففي التورية المقدسة ابن ادم لو اعطيتك الدنيا
بحذافيرها لم يكن لك بها غير القوت فاذا اعطيتك القوت وجعلت عنك باقيها
رجوت فقد احسنت اليك واحت قلبك وبدنك قلت ان المعقول واللطف
ان في حروفهما من ارتجاع النعم من اربابها وحلول النقم باصحابها وكثرة غيرها ومخاصمها
فيهون عليه مصابه ولم يتاسف على فايتها ويتسلى عن الهموم وما يدعوا الى ذلك
من شواغل النفس اذ لا عيش يطيب مع شيء من ذلك ولا يصفوا معه فكر للنظر في
اصلاح امر دين ولا دنيا من حفظ صحة ولا غيرها وقد احسن من قال الهم لا اكل
المصيبة وانما ينهك البدن وقيل الف يوم من السرور يكدره يوم من الحزن واما
ان ساغ لمن اعترته احداث نفسه ردية تناول شيا من الشراب الريحاني فالتيسير
لا باس به في اصلاحها كما قال بهرام جور الهموم سموم ترياقه الراح وحصول ان حرص
عليه ذوي الصور المحسنة خلقا وخلقا ومن تنزه من الشراب ينبغي ان يستعمل المقابل
المفرحة والشراب المسمى بشراب الالهة وهو شراب الراس وقد ينفع في دفع
الحزن ان يدخل في رياض نزهة متسعة ازهارها جارية انهارها موردة
اطيارها فان بهجة النفس تابع لبهجة البدن ويكون الغذاء لطيفا محمود الكيفية سريع
الانهضام ويشتم الصندل والورد والخلاف فانه مفرح للقلب المحزون ويدخل الحمام
المعتدل الهواء بعد ما يوجبه ان انبعث النفس اليه بالشهوة الصادقة لا عن تكلف

وينام وقت

وينام وقت النوم المحمود ويتجنب السكر الى حد الحذر وبمثل هذا التدبير يعالج
العشق مضاف اليه اشغاله باموره مهمة اضطرارية كثيرة ولا شيء له كالوصال فقد قيل
هذا الدواء من الداء وقال ابو نواس شعر دع عنك لومي فان اللوم اغراء
وداوني بالتي كانت هي الداء. **الروضة السابعة في الاستفراغ والاحتباس** اعلم
ان الاستفراغ هو خروج الفضول الى خارج البدن والخروج حركة وكل حركة لا بد لها
من امور سبعة ما فيه الحركة وما اليه الحركة وما منه الحركة وما به الحركة وما لاجله الحركة
والزمان اما ما فيه الحركة فهي المجاري والمنافذ التي تجري فيها المواد والفضول وما
اليه الحركة هو خارج البدن او العضو الذي يندفع المواد والفضول وما منه الحركة هو
العضو الذي يندفع منه المواد وما له الحركة هي المواد المتحركة وما به الحركة هي القوة الدافعة
للمواد وما لاجله الحركة هو تنقية البدن من المشار اليها لكن ما يتعلق منها بما نحن فيه
ثلثة امور محرك وهو القوة الدافعة ومتحرك وهو الفضول وما فيه الحركة
وهو العضو الذي يخرج منه الفضول والاحتباس هو ما يلزمه انقطاع هذه الحركة
فينبغي ان تعلم ان استفراغ ما يجب استفراغه واحتقان ما يجب احتقانه من
اقوى الاسباب في حفظ الصحة لان بقاء البدن بدون الغذاء محال وليس يوجد غذاء
يستحيل الى مشابهة جوهر الاعضاء حالة ما يلقاها فوجب ان يحتبس الغذاء
مدة الى ان يتم هضمه ليتهيا احالته الى مشابهة جوهر الاعضاء وايضا
التحلل دايم اذ البدن دايم القبول له والموجب للتحلل موجود دايما وليس يمكن
ان يكون استعمال الغذاء المستمر دايما بالضرورة الى ان يكون عند الاعضاء
ما يمري به الى ان يتخذ الغذاء الجديد ولو امكن استعمال الغذاء دايما لم يستغن

عن هذا الادرار وذلك لان الغذاء يحتاج في استحالته الى جوهر الاعضاء الى زمان
طويل جدا وفي ذلك الزمان لا بد وان يكون عند الاعضاء بما يعد بها فلذلك احتيج الى العروق
ليحزن فيها الاخلاط ولينفذ فيها الى جميع الاعضاء واما الاضطرار الى الاستفراغ لان كل
غذا يستحيل بجملته الى مشابهة جوهر الاعضاء بل لا بد وان ينفصل منه فضول وتلك
الفضول ان بقيت عند الاعضاء افسدتها وافسدت ما يصل اليها من الغذاء وحدها
وذلك المحتبس الذي ما حقه ان يستفرغ اما ان يعفن فيحدث نوعا من الحميات الردية واما
ان يسخن الحرارة الغريزية فيطفئها وقد يفرق اتصال العروق او يفتح افواهها او يحدث
سددا او اوجاعا مختلفة بحسب المادة المحتبسة وقد يحدث ذلك ايضا الاورام والدماميل
وانواع الغدد والخنازير والسرطانات والبخر واسباب الاحتقان اما ضعف القوة الدافعة
او شدة الماسكة او ضعف الهاضمة او غلظ المادة او لزوجتها او اتجاه الطبيعة
الى غير جهتها فتتبع المواد وقد يكون سبب الاحتقان استفراغ ما يجب ان يحتقن كاحتباس
البول عند الاسهال والقيء والعرق الكثير واما الاستفراغ مما من شانه ان يحتقن فانه
يحدث يبسا وجفافا وبردا ان افرط الاستفراغ وقد يحل القوى وربما اثار اولا
حرارة لحركة المواد او لاستفراغ الخلط البارد كما انه اثار برودة لاستفراغه الخلط الحار
واعلم ان الاستفراغ وان احدث اليبس بالذات فقد يحدث الرطوبة الفضلية بالعرض
لما يحدث من اضعاف الهضوم فيتولد البلغم لذلك ويكثر ولكون المستفرغ يابسا
وقد يحدث التشنج وهو منه قتال ويحدث التمدد والصرع والغشي واللقوة والفواق
الاستفراغ المنذر بالموت والذبول والرعشة وقد يسلب القوى الكبدية والحيوانية
ويجلب الموت واسبابه اما شدة القوة الدافعة او ضعف الماسكة او انبداد المادة

بجذبها او ثقلها

بجذبها او ثقلها وانفتاح سددها او انفجار اورام كبار وانقطاع افواه عروق
او انفجارها او رقة المادة وسيلانها من ذات نفسها والذي ينبغي لحافظ الصحة ان
يعتمد تليين طبيعته في اكثر الامور فهو اولى به من الحقن والنجح وقد اجمعت
افاضل الاطباء على ذلك ووجد ابو مروان ابن زهر ملينه بعد ابريسم من التمر
هندي عشرة دراهم فيماء الغمره من الماء الحار وينقع فيه من الراوند الصيني نصف
درهم ويترك اربعة وعشرين ساعة ثم يصفى على اوقيتين سكر بياض
ويستعمل والذي عليه الاكثرون وهو الصواب ان الغرض التليين بالغذاء افضل
من تليينه بالدواء كالكيموسية بالدجاج السمان ويكثر منها من السلق والقرطم
ويحلى بالسكر ويتحسى منها ويمضى بعد ذلك السفرجل والكمثرى والمرقة الدهنية
اسفيذباجة بكثرة السلق فان هذه المرقة للمناسبة ترفع ما في الامعاء من الثفل
وللدهنية يرطبه ويزلقه وبكثرة السلق يكثر ازلاقه واطلاقه فان في السلق
بورقية حادة تجلو الامعاء وتلذعها كالصفراء فيحوجها الى القيام او التبرز
الكثير وقد يبدل السلق بالاسفاناخ اذا كان المستعمل محرورا واما ان كان مبرودا
فالسلق نعم الملين له واعلم ان اجل الملينات التي لا يضر البتة التين بالقرطم
بان يؤخذ لباب القرطم مع عشرة امثاله تينا يابسا والشربة منه كالجوز
وقال الشيخ لباب القرطم بالتين اليابس والعسل فيؤخذ منه جوزة او جوزتان
يسهل الماسة وقد يؤخذ من لبابه ولوز مقشر وانيسون وعسل مطبوخ ناطفا فيؤخذ
منه على التفاريق قبل العشاء رقيلين وقد يشرب من لبه الطري عشرين
درهما مرضوضا في رطل من ماء حار مع عشرة دراهم سكر ابيض مسحوق فيسهل البلغم

وقد يجعل لبه في المرق او يتخذ منه ومن اللوز حب ويستعمل قال الشيخ الرئيس رحمه الله عليه
في الاستفراغ والاحتباس من القانون واما القرطم بالتين فنعم الملين خصوصا
للمشايخ فان القرطم يسهل البلغم الذي يكثر فيهم والتين يقطع الاخلاط الغليظة
التي تكثر فيهم وفيها غذائية مع التليين والترنجبين والشيرخشت من الملينات
الجيدة للاصحاء، ومن ضروب الاستفراغ المامون العاقبة الغسل والحقن اعلم ان
الحقنة نعم التدبير في حفظ الصحة وهي حكمة الهمها طائر كانه كثير الاكل وكانت
فضلاته تحتبس فكان ياتي البحر المالح ويملأ منقاره منه فيحتقن به نفسه فينطلق
بطنه ويزول المه اطباء الهند منفعة الحقنة للانسان كمنفعة المياه للشجر
اذا سقيت من اصله اقول ان منفعتها عظيمة في تليين الطبع وتنقية الفضول
والجذب من الاعالي واخراج الاثفال اليابسة بان يرتب يرى الطبيب العارف
[illegible] المحمول اذ تركيبها يختلف باختلاف السن والمزاج والوقت وسالف
التدبير وان يكون معتدلة في قوامها بين الرقة والغلظة وفي مقدارها بين الكثرة
والقلة وفي لمسها بين الحرارة والبرودة وان يشتغل المعدة قبلها بماء [illegible]
محلول فيه سكر فان كانت المعدة ضعيفة فتر ذلك على النار ويجب ان يكون
الحقان ذو امانة ودربة وصيانة ويتجنب بعقب الحمام واذا علمت كيفية الحقن
فاعلم صفاتها صفة حقنة لينة تلين الطبيعة وينفع القولنج الحاد ويخرج الثفل
المحتبس اليابس في الامعاء صفتها تاخذ خمسة اعداد نخالة الحنطة كف ورق
الخطمي اليابس كف ورق السلق عشرة طاقات اصل السوس المرضوض كف بابونج
كف يغلى الجميع في ستة ارطال ماء حتى يبقى الثلث ويعصر فيضاف الى رطل منه بهذه الماء

مع اوقية دهن

مع اوقية دهن الخل ودرهمين ملح هندي ونصف درهم بورق ويخلط ويحتقن
فاترا حقنة لينة اخرى تلين الطبع وتخرج الثفل اليابس من الامعاء صفتها بابونج
اكليل الملك من كل واحد اربعة بزر كتان بزر شبت وبزر بابونج وبزر كرفس
وناخواه من كل واحد درهمان بنفسج وخطمي من كل واحد درهم تربد مرضوض
درهمان يغلى الجميع على الرسم المذكور فيضاف اليه بورق ارمني ومقل من كل واحد
نصف درهم فانيذ ودهن الخل من كل واحد عشرة دراهم ويستعمل فاترا صفة
حقنة لينة اخرى اقوى من الثاني تلين الطبع وينفع القولنج زهر بنفسج وبزر خبازي
وبزر خطمي من كل واحد ثلثة دراهم ماء هندبا وماء عنب الثعلب معصرين من
كل واحد اربع اواق يغلى ويصفى على اوقيتين من فلوس الخيار شنبر واوقيتين
من السكر واوقية من الشيرج واذا علمت احوال الحقن وصفاتها فاعلم احوال الفتائل
الملينة وكيفية استعمالها وصفاتها اعلم ان المراد من الفتائل تليين الطبيعة
ودفع القولنج وتنقية الامعاء وما يليها فحالها كحال الحقن في اللين والحدة
ونسبتها الى الحقن المسهلة نسبة الحبوب المسهلة الى المطبوخات المسهلة وطولها
يكون في طول السبابة من اصابع اليد او ازيد لتنفع في المعاء المستقيم وتصل اثرها
الى قولون وخصوصا اذا اريد علاج القولنج واما اذا اتخذت لوجع الورك
والنسا والظهر تجعل فرزجة مدحرجة ليطول مقامها في موضع قريب من العلة
وصفة الفتائل اللينة المستعملة في المجربات فتيلة لينة لينة ينفع المحرورين صفتها
سكر احمر وقليل ملح او بورق يحل السكر ويعقد ويوخذ له قوام العقد ثم ينزل من النار
ويذر عليه الملح او البورق بقدر الحاجة فتيلة اخرى اقوى من الاولى صفتها بنفسج

في المستفرغات الحافظة للصحة القيء

وسنامكي من كل واحد درهم بورق محموده من كل واحد ربع درهم سكر احمر بقدر
ما يعجن الادوية ومن المستفرغات الحافظة للصحة القيء وهو ركن من اركان حفظ الصحة
ومنفعته عامة وخصوصا في المعدة واسافل البدن واجود ما استعمل يومين متواليين
في اسبوعين فانه يستفرغ في اليوم الثاني ما انجلب الى المعدة بالقيء في اليوم الاول
فان كان امتلاء البدن بحيث لا يحتمل القيء في اسبوعين كانت اليومان في ثلثة
اسابيع او في الشهر بحسب ما في البدن واعلم ان هذين اليومين يجب الا يكونا بغير
دور معلوم لئلا تعتادهما الطبيعة المدبرة للبدن فيضعف التاثير قال
ابقراط من استعمل القيء مرتين في الشهر متوالية قوي معدته وحفظ صحته خصوصا
اذا كان بغير عسر وينبغي ان يجتنب القيء في الشتاء عموما وفي الخريف خصوصا ويمنع منه
الحوامل ومن يعسر عليه جدا ومن لم يعتده وكل ضيق الصدر ورديء التنفس وضعيف
الكبد او المعدة او مفرط السمن او ذا علة في الدماغ او العينين او الحلق قال الرازي
يجب على صاحب الاعيال (?) والاعناق الطويلة والحناجر النابتة والعروق الضيقة
ان يحذر من القيء قلت واذا منع من القيء احد هذه الموانع يجب تركه فليكتف لحفظ
صحته ان يتعهد اخذ الورد المربا بالمنعنع (?) وسكنجبين البزوري مرة في كل ثلثة ايام
فان كان مرطوبا بالبلغم فليأخذ الورد المربا مع السكنجبين العنصلي فان كان مفرط البلغم
مبرود المعدة وكثيرا ما تميل الى كما اضاف اليهما من مربا الزنجبيل جزءا فان كان صفراويا
فالورد المربا مع شراب الليمون واعلم ان القيء اذا كان بغثيان وتبعه خف وجوده
نبض وانتباه شهوة فهو جيد والا فبالضد وشراب الليمون يقمع الصفراء ويقطع
البلغم واخذ السكر والانيسون والمصطكي والسكر المسحوق قبل (?) واستدام شراب الليمون

السفرجل او

السفرجل او السايل والاغذية فيها وتحميته كل ذلك مما ينقي البلغم من المعدة
ويجلوها وربما اغنت عن القيء في بعض الابدان اذا منع منه مانع واعلم ان الحاجة
التي دعت الى القيء هو انه لو تجردت الابدان يتولد في المعدة والامعاء فضلات
بلغمية لزجة بالطبع فاذا بقيت في الات الهضم الاول كالمعدة والامعاء حجبت
بين الغذاء وجرم المعدة فيعسر الهضم ويفسد بعض الاغذية ويسوء حال صاحبه فاحتيج
ضرورة الى تنقية هذه الفضلات منهما اما الامعاء فان الباري تعالى جعل فضل المرار
ينصب اليها ويغسل البلغم ويجلوه وينقيه منه ومن الثقل دائما واما المعدة فليس
لها منفذ من تلك الفضلات اليسير من القيء والاكثار منه اذا تجاوز الحد غير محمود
وزعم بعض الاطباء انه ربما اذهب العقل واجمعوا ان ادمانه يفسد المعدة ويجعلها
مصبا للفضول ويضعف قواها ويضر بالصدر والاسنان والبصر والسمع
والدماغ وقد امرت الاطباء ان يكون القيء بعد الاغتذاء باغذية مختلفة مغثية
في الطعم والمزاج ما اشاروا بان يكون حريفة لتكون لها قوة تجلو وتغسل ما في
المعدة من رطوبة وبلغم مثل الكوامخ والاسماك المملوحة ومرق الحصرم والبصل والكراث
والفجل والمشمش والبطيخ ونحو ذلك بالخبز الفطير ويكون الترتيب في تناول
اغذية القيء بالضد مما رتبناه في الغذاء المعتاد لكل يوم فيقدم منها الاغذية
السريعة الاستحالة قبل وقت العادة ولا يكثر مضغها ولا يعنى بها فقد ذكر روفس الحكيم
انه ينبغي لمن اراد القيء ان لا يمتلي من الغذاء جدا فان البطن اذا امتلاء يعسر عليه القيء
كما اذا امتلئت المثانة من البول يعسر خروجه ومع هذا لم يقدر على القيء
ويخوف منه ان لا ينهضم فيفسد فلا ياخذ من اراد ان يتقيا من الغذاء الا قدر

ما يقوي بعضونه احيانا وليشرب المرطوب المزاج بعده المغلي بعرق السوس المرضوض والنجير
المقطع ويحل فيه السكنجبين وهو فاتر فان اردت اقوى من ذلك زده بزر الجرجير
والشبث او يسقى ماء الشبث مع دهن السوس والمحرور ماء ورق الخيار
المدقوق المعصور بسكنجبين او سكر احمر واذا اخذ من اصل البطيخ والقثاء الرطبتين
وورق جميعا وعصرا واخذ من مائهما قدر كاس ممزوجا بماء فاتر واستدعى القي استفرغ
منه شيئا من المرار والصفراء لا سيما ان اخذ على الريق ومما يهيج القي بقوة شرب
ماء الكرفس المدقوق المعصور مع العسل بعد الغداء او قبله واعلم انه ينبغي اذا اراد
من يريد ان يتقيأ من شرب احد هذه المقيئات ان يعصب عينيه ويحرك حركة يسيرة
فاذا احس بتقلب المعدة يشد عينيه بعصابة ويدخل في فيه نحو الحلق بتلطف
ريشة ناعمة مغموسة في شيرج ويتقيأ من ماء علوما ماسكا بيده تحت سرته ويحاول
التنقية بالتنقية ويجتهد ان يتم ذلك بغير عنف فاذا انقت المعدة مما فيها
يغسل وجهه بماء بارد مرات فان مزجه بخل كان اجود من غير الممزوج وليتمضمض المبرود
بماء وعسل او بماء خلط فيه سكنجبين والمحرور بماء ورد خلط بخل فان ذلك
يتدارك ما يقع من ضرر القي في الدماغ والاسنان بالصلاح ويستنشق الروائح
الطيبة من بخور وفاكهة ويغمر اطرافه غمزا رفيقا ويؤخر اخذ الغداء ويشرب الماء
وان احس الالتهاب والمحرور المزاج عطشا ينتظر سكون ما تورده القي من حال
البدن ويأخذ شراب التفاح مذابا بماء الكثور وماء نيلوفر معطر بماء خلاف
وماء ورد وسكر ويتودع الى ان يجد جوعا صادقا فيتناول اغذية لذيذة محمودة
سريعة الانهضام كالفراريج مصلوقة او لحم جدي مطبخة او لحم خروف معرقة للمبرود

المرطوب والشيخ فشراب المنية المطيبة او سفوف من المصطكا والسكر المسحوق بان
من كل واحد زنة درهم بماء الكثور ويتناول من الاغذية كلحم خروف ويطبخ
اسفيدباجه بكبابات مبزرة او ديوك محمصة معرقة بحمص مجروش واطراف الخفيفة
مطيبا والعصافير والدجاج والدراج مشوية ومطجنة بالابازير الطيبة العطرة
المناسبة لهم ويصلحون اغذيتهم منجوبا باليومين والثلاثة مع اقتصاد فيها
وتقليلها وحذرت الاطباء من تناول الدواء المقوي للاسهال والقي بقوة
حاجة وقالوا اذا اضطررت الى استعمال احدهما فاعد ما يقابله لان افرط
والذي يعتد به كما يتدارك قطعه ان زاد القي حتى تجاوز الاعتدال في الافراط
بشراب الرمان المنعنع واقراص الورد والورد المربا المنعنع ومتص
اغصان الكرم الرطبة الحامضة واعلم ان شد الاطراف بعد دلكها ووضعها
في ماء حار وتليين الطبيعة وجلب النوم غاية في علاج القي والتهوع
باذن الله تعالى واذا عرفت كيفية القي ومنافعه ومضاره فاعلم صفة

صفة المقيئات

المقيئات وكيفية اخذها بتجربة متقنة فنقول ان ماء الشعير وماء العسل يجلو
ان عن المعدة البلغم اليسيرة الرقيق فاذا كان اغلظ فالسكنجبين والخل
يجلوانه ومتى اتخذ سكنجبين بعسل كثير يطرح فيه فوتنج وزوفا وعنصل
كان هذا السكنجبين في الغسل وجلاء ما شربت طبقات المعدة من البلغم فضلا
عما في تجويفه وبصل النرجس اذا استعمل منه اثنتان او ثلث في الطعام هيج
القي بسهولة واذا ضرب الدهن بالماء الحار حتى يتحد ثم شرب هيج القي
وبزر الفجل اذا شرب مثقالين الى ثلثة مثاقيل بماء العسل الفاتر هيج القي

ومما يقوي بقوة الكنكرزد وزن درهمين وكذلك جوز القيء وزن مثقال او اكثر
وعروق الغثاء يقي اذا اخذ منه مثقالين بماء الشبث والميويزج اذا اخذ منه
خمسة عشر الى عشرين حبة بماء الشبث ودهن الشيرج قيا ويكفي لتنقية معدة
الاصحاء اصل البطيخ والخيار وبصل النرجس وبزر الفجل وبزر الشبث وامثال
هذه واما في الامراض الردية كالماليخوليا والفالج واشباه ذلك فيحتاج الى اجلا من ذلك
وجوز القيء او كنكرزد وما اشبه ذلك والبورق وزن ثلثة دراهم اذا ديف
في رطل ماء فاتر وشرب هيج القيء وطبيخ الزوفاء اليابس يقي كذلك طبيخ الكاشا
والفوتنج النهري وماء الفجل والشبث ولب القرطم ودهن السوسن اذا شرب
بماء فاتر يقيء بقوة ودهن الفجل بالماء الحار والملح يفعل ذلك هذا في القياء

الفصد

ومن الاستفراغ العامة الفصد وهو علاج عظيم النفع في حفظ الصحة وشفاء
اكثر الامراض المادية اذا اصيب موضعه وذلك انه اذا كان الغالب على
مزاج المفصود بحفظ صحة الدم ان يتفقد نفسه عند ظهور علاماته وهي ادرار الاوداج
وحمرة الوجه والعينين والاذنين والاحتباس بحرارة البدن وحلاوة الفم
وتمطي ونعاس وتكدر حواس فليبادر بالفصد عند ذلك وليكن في الصيف
اوايل النهار وفي الشتاء وسطه بعد تمام هضم الغذاء ودفع الفضلتين المعتادة
ويخرج من الدم بقدر القوة وامتلاء البدن من الجهة التي يحتمل ان المادة
مايلة اليها وبالحجامة فيما قال نحو الجلد من غير فترة فانه موضعه ووقت الحاجة
الى اخراجه واذا لم يظهر علامات غلبة الدم المذكورة كلها او جلها لم يحتج اخراج
الا من يكون له عادة معتادة متمكنة فيراعيها وليباعد بين الاوقات بتدريج

ويقلل مقدارها

ويقلل مقدارها يستفرغه حتى لا يبلغ سن الشيخوخة الا وقد انقطعت عادة الفصد كذلك
ضعف نفعل في الكهال قال قسطا بن لوقا قد يحدث في البدن عن اخراج الدم لغير حاجة
الات الهضم وربما يتبع ذلك سكتة او فالج او استسقاء وزعم انه من افرط في الفصد قصر
عمره وذلك لما يحدث من سقوط القوة وضعف النفس وسرعة الهرم وبالجملة فان
الافراط فيه مضعف للقوى الطبيعية كلها ومع ذلك فانه لا ينبغي ان يهمل امر الفصد
بالواحدة حتى يصير تركه عادة لاسيما من كان شابا او مزاجه حارا رطبا وهو مع ذلك
كثير الدعة قليل الرياضة او كان مدمنا لاكل اللحم والحلو وشرب الشراب واصح
منه بالفصد من يكثر به البثور والخراجات والدماميل والحميات بل يجب على هولاء الا
يتفقدوا انفسهم بالفصد عند الحاجة اليه وفي فصل الربيع خاصة من غير احتياج اليه
فانهم اضربوا عن هذا التفقد الا فيما بين مدة طويلة امكن ان يجتمع في ابدانهم
من حيث لا يشعرون امتلاء يبلغ من قدره ان يجذب الامراض الامتلائية
والدموية واعلم ان الحجامة اكثر ما يستفرغ دما رقيقا فنفعها بالعبليين
في ابدانهم قليل جدا وزعم ابن زهر ان تعاهد فصد عرق الباسليق من الذراع
الايمن امان من اورام الباطن وفصد الاكحل فاعل ذلك باذن الله تعالى
وينبغي ان يستنشق بعد الفصد ما فيه انعاش للقوى وتكثير للارواح
وتقوية للقلب كالمسك والعنبر واشمام الزهور اللذيذة المستنشق واولى
ما استعمل الصحيح المزاج قدحين شراب ريحاني عطر لاسيما اذا كان مزاجه
رطبا باردا فان لم يباح له الشراب فدواء المسك او امراضه في شراب
تفاح فان كان محرورا او شابا فالفصد المفاصير المحلول في ماء الورد والبنفسج

والخلاف والنيلوفر والورد وحبابهما مشموما ومعجون الورد وشرابه مع شراب
التفاح المز والعناب مشروبا ويجب للمفصود ان يقدر غداءه ويلطفه اياه
ويجعله مما يقوي الكبد كالزيربية بحب الرمان فيها مدققة بلحم جدي او فراريج
ويمسك عن الكد والرياضة والجماع وعن الحمام قبله او بعده واعلم ان السمك
المملوح بعقب الفصد والحجامة مكروه وكذلك شرب الماء البارد وبنوه ويحذر
الفصد من الحوامل والطوامث الا عن ضرورة وكذلك من هو مستعد لمرض
بارد والمشايخ والصفر اللون المترهلون والنحفاء والسمان جدا وضعفاء
الكبد والمعدة وخاصة من يتولد في معدته خلط صفراوي واعلم ان الاطباء
منعت من الفصد في الحر والبرد الشديد وعند توقف الطبع او بحرانه الزيادة
في لينه وبعقب تناول الغداء وبعد الحمام والجماع اذا كان الفصد اختياريا وحذروا
منه بحال الجوع المفرط والتخم وذكر ابن الرشد عن بعض الاطباء انه شاهد
متخوما قد انهكت التخمة معدته ففصد فادركه الغشي ومات ليومه اعلم ان
من الناس من يعرض له الغشي اما لانصباب خلط مرار الى معدته او لخوف في
نفسه وفي الصورة الاولى يجب ان يشغل المعدة عند الفصد بما يقويها
من الربوب الحامضة والاشربة الرادعة للمواد الحادة كشراب الرمانين
او رب الحصرم او نحيتها قبل الفصد وبعده ويشم خلا حاذقا وفي الصورة
الثانية بان يحال بين ناظره وبين الدم الخارج له وتعصب العينين بعصابة
فيامن من وقوع الغشي باذن الله تعالى ومن ضروب الاستفراغات الاسهال تعاهد
الاسهال في الفصلين في الاستفراغات المختارة في ربيع وخريف لكن قبل الربيع

كثير الدعة مستحب

كثير الدعة مستحب ولمن تلينهم مكثر من الطعام والشراب والفاكهة واجب محافظة على
بقاء البدن ما غلب وزاد من الفضول الضار بكميته او كيفيته وعجز الطبيعة عن دفعه
وان يقصد بالدواء من شانه استفراغ الخلط الذي يزداد به البدن او يكثر تولده
فيه ويحذر الدواء الذي يستفرغ الخلط المضاد لذلك ولا يهمل البول وادراره
بل يتفقد واذا اقل مقداره ما يبال بالاضافة الى ما يشرب يعتاد بادراره
باعتدال فيه كل ذلك راجع للطبيب الملازم للمريض فان كان حاذقا واعلم
ان الاسهال يجذب من فوق وهو اوفق من القيء لمن يغلب على مزاجه البلغم
والسوداء والقيء يقلع من تحت وهو اوفق لمن يغلب عليه المرار الصفر
وقد شبهوا الصفراء بالصبي الذي ترضيه التمرة وتسخطه الكلمة والسوداء
كالثور يتوده الصبي والمراة واذا غضب لم ينضبط والبلغم كالسبع ان لم
يقتل قتل وقالوا في البلغم قهرك عدوك وسالم الدم مسالمتك
صديقك واخضع للصفراء خضوعك لمن فوقك وجاهد السوداء مجاهدتك
خصمك واجمعوا الاطباء ان الاستفراغ يراعى فيه امور عشرة وهي الامتلاء
والقوة والمزاج والسن والفصل والهواء والاعراض الملائمة والسحنة والبلد
فعند الامتلاء لا يجوز استفراغه البتة وضعف القوة لا سيما الحيوانية لا يجوز معه
الاستفراغ الا ان يبان الطبيب الماهر خطر تركه فيستعمل للضرورة وان كان
بعض القوى ضعيفا والمزاج اليابس الجاف من الدم يحرم استفراغه لا سيما ان كان
اليبس حارة او برودة او كان المزاج باردا رطبا عديم الحرارة او ضعيفها
فان كان حارا رطبا رخص فيه واما السن فالشيخ الفاني والطفل لا يستوعبان

قال الاسرائيلي ولقد دعتني الضرورة في طفل ابن سنة وطفلة ابنة خمس سنين
الى الاستفراغ فكنت اعطيهم السوداء الذي سماه الرئيس الكوكبي الضعيف بحيث
اجمع التربد والغاريقون والمحمودة والفربيون وحب النيل واضربه في ثلثة
امثاله عسل النحل واعطي من المجموع زنة ربع درهم وازيده الى ربع مثقال فان
احتملا وصلتهم الى نصف درهم فحصل لهما بهذا التدبير نفعا بليغا وبراء من
امراض صعبة وخطرة تحته بينا واما الفصل فما كان من الاستفراغ والقيء بمثل الا
الحار والفتل والحقن اللينة والفصد والحجامة بحسب الاحتياج فلا يختص بوقت
دون آخر وما كان بشرب الادوية فقد قال الشيخ الرئيس رحمه الله تعالى احذر شرب
الدواء عند طلوع الشعرى العبور او ان الزمان الحار القابض لاضعافه
القوى بالتحليل يكره فيه الاستفراغ وكذلك الزمان البارد بافراط جمود الاخلاط
فيه واما الهواء الجنوبي ورياح السمائم والشديدة البرد لا يستفرغ فيها
واما الاعراض الملائمة فرعية فالذين اعتادوا للذرب فالاسهال يحرم
عليهم بشراب الدواء المسهل وكذلك اصحاب سحج الامعاء واسترخاء المعدة
واصحاب قروح المثانة والكلى وارباب الصنايع التعبة والمهن الشاقة
لا سيما الملازمين للنار كالحدادين والخبازين وصناع الحمامات والمعدنيين
في الجماع لا ينبغي لهولاء الاستفراغ بمسهل كما لا ينبغي القيء لاصحاب اوجاع الحلق
واما العادة فمشترطة فلا ينبغي في استعمال مسهل لمن لم يثبت له به عادة ما امكنت
المدافعة بغيره لا يهجم عليه بدواء لا سيما القوية للاسهال فاما من كانت له عادة
بقيء او اسهال فلا يجوز له تركها قال جالينوس في قوانينه المفيدة ترك العادة خطر عظيم

قلت لا

قلت لا من ترك عادة من قيء او اسهال اجتمع ما من شانه ان يستفرغ واحدث
نوعا من الامراض الامتلائية بحسب المادة والمستضعف من الاعضاء فليبادر عند بابين
زمن استفراغه المعتاد بالتدريج كما بينا في الفصد ولا يلح بالمستفرغات حينا بعد حين
لما في ذلك من استفراغ الخلط الجيد واستصحاب الارواح واضعاف القوى واما السخنة
فمن كان نحيفا نحيفا قليل اللحم والشحم حرم عليه الاستفراغ وكذلك السمين جدا
يحذر استفراغه واما البلد فالجنوبي المفرط الحر لا يحتمل اهله استفراغا قال المجوسي ان
ما سويه اهل البلد الحارة اقل حاجة الى الاستفراغ وكمية دوائهم ينبغي ان يكون
اقل وكيفيته اضعف قوة والبلد الشمالي المفرط البرد بحيث يصل برده الى باطن
البدن لا يحتمل اهله استفراغا لضعف قواهم واذا دعت الضرورة الى الاستفراغ
فالابتداء اولى من الانتهاء لان البقية يمكن استدراكها فيما بعد وربما فوت
الطبيعة عليها العلة اهلكت موتها فقد اجتمعت الاطباء الاستاذين على
الاكتفاء بتدبير الطبيعة لا سيما ان كانت الاعراض لطيفة كصداع يسير او تخلف
في الهضم او جفاف طبع او لينه او غير ذلك من الاعراض اليسيرة ونهوا عن
المبادرة الى علاج مثل هذا النوع وامروا بالترك مع الطبيعة وقالوا انها
القيم على الحيوان في صحته والمعالجة له في سقمه وزعموا انها تعلم مزاج الاعضاء فترسل
الى كل عضو ما يلايمه قال الفاضل ابقراط الطبيعة تفعل ما ينبغي لها ان تفعل فانها
اديبة حسنة الادب لانها تتعلم وتتادب وقال ايضا الطبيعة تشفي الامراض
واطباء الهنود واليونانيين اذا اشكل عليهم المرض خلوا بين الطبيعة وبينه
لان الافاضل من الاوايل يقولون كل الم غير معروف الاسباب غير معروف الشفاء

واما كيفية التحلية هي ان يترك المريض وحركاته وشهواته متى جاع اكل افضل
طعام جرت عادته به واصفه واشهاه له ومتى عطش شرب الماء الصالح ولا يمنع
منهما ولا يتعرض عليه بعلاج البتة بل احرص على حفظ قوته وتعديل مزاجه فلعله
ان يندفع المرض بلطف من الله سبحانه واما ان يظهر للطبيعة حركة الى جهة فيقصد
بطريقها واذا عزم على الاستفراغ بدانا بالحمية من الاغذية والاشربة المولدة للكيموس
الردي لا سيما الذي يقصد استفراغه وتلطيف المغتذى به وتقليل مقداره بتناول
منه ولا يكثر لحمه ثم انظر فان كان في المعا فضل يابس فليلينه بتناول الامراق
الدسمة ونحوها ثم النضج لما يريد استفراغه بتعديل قوامه من ترقيقه ان كان غليظا
وبالضد وتقطيعه ان كان لزجا لكنها انضج بذلك وتسهيله وتهيئة الخلط الذي
يراد اخراجه فيخرج هنيئا لان المعلم ابقراط يقول كل بدن تريد تنقيته فينبغي لك
ان تجعل ما تريد اخراجه منه يجري منه بسهولة فليستعمل قبل الدواء بيوم او يومين
وثلثة الحمام المعتدل فيدخله يوما على يوم واما بعد الدواء فلا يدخل الى ثلثة
وقد فسخ الشيخ الرئيس رحمه الله عليه في الاستفراغ قبل النضج في الامراض
الحادة اذا كانت المادة متحركة وقال الى الخطر في الاستفراغ قبل النضج
طول المرض والخطر في تاخيره الى النضج في الامراض المهياجة لانصباب تلك
المواد الردية الى مخانق الروح موت العليل اقول ولئن يطول المرض
خير من ان يموت العليل واعلم ان ابلغ استفراغ خلط وجب خروجه اخذه
في استفراغ غيره من الاخلاط واوفقه بالخروج ما كان بعد النضج وانفعه ما تعقب
راحة وخفة والضد بالضد لا سيما مع تغير لون ورايحة والجمع بين استفراغين

في يوم خلو ويحذر الاستفراغ من دماغ او كبد دفعة والا بما فيه تبريد كثير وليتحاما
دواء محلل بقوة او ما فيه قوة مضادة ويجتنب من كبده ومعدته ضعيفة
بشرب سقمونيا او شبرم او نحوهما الا بعد اصلاح كيفيته ولا يقدم على الادوية
الغريبة المجهولة والادوية القوية الاسهال جدا خصوصا للاتراك والحبش
ولا يستفرغ دفعة من قوة غير قوية ولا من اخلاط ردية او مختلطة بدم الا بتدريج
ويتلطف بين مرات ويجتنب شرب الدواء المتخم والمتلزز الاخلاط والمتمدد
والملتهب الاحشاء وذو مسام واسعة ويتقدم التقدم على الدواء من يعرض
منه غثيان وكرب وشد الاطراف مانع للقي والمغوطة ومع الترياق جامع فعل
الدواء ان افرط واذا توقف فعل الدواء ولم يغن محرك واحد منهما وقلقا
انتقل الى الفعل فان لم تف فالحقنة اللينة فان ال الامر الى تغير زايد فالفصد
اذن واجب واذا لم يعرض منه تغير ولا يكن قد اجاب فالفصد ضروري
ولو في يوم الثاني واذا احتيج الى فصد واسهال قدم الفصد على الاسهال اذا كانت
الاخلاط متساوية والا اسهلت الخلط الغالب ثم افصد فاذا ظهرت علامات
الامتلاء ولم يظهر غلبة بخلط مخصوص فعليك بالاستفراغ العام وهو الفصد
وبادر الى ذلك فان الامتلاء اذا لم يتدارك لم يؤمن غايلته واذا فهم ان اكثر
الادوية المسهلة فيها سمية ما فيجب اصلاحها بما فيه باد زهرية ومتى اغفل الطبيب
ذلك لم يؤمن ضرر من استعمله ولا يكثر في الدواء المدرات فانها تجذب المادة الى خلاف
جهة الاسهال ويقلل فيه الحلو ولا يقدم البتة حتى لا تنفر منه الطبيعة ومن الادوية
ما يستفرغ من عمق البدن كالغاريقون والتربد واياريج جالينوس واللوغاذيا منها

ما لا يصل الى ذلك كالايارج فيقرا الذي لا تبعد حدته عن عروق الكبد وانما ينقي المعدة
ويستفرغ الرطوبات الفضلية دون الرطوبات الاصلية وشحم الحنظل له خصوصية
عجيبة في تنقية الدماغ ليست لغيره واذا دعت الضرورة الى استفراغ مادة
استفرغت من اقرب الاماكن اليها ما علمنا المعلم ابقراط كالادرار لحدبة الكبد
والاسهال لمقعرها واحترز عند الاستفراغ من مرور المواد الى عضو رئيس واذا كانت
المواد في منبض عضو رئيس يجب عليك ان تمال المواد منه اولا الى دفع ذلك
الرئيس فاستفرغها منه ثانيا واحذر ان ترجع الى داخل فتعود الى ذلك
العضو الرئيس فيتفاقم الامر ويعظم البلية ولذلك لا يستغنى عن الطبيب الفاضل
ولا يتجرا باي طبيب اتفق ولا يعتقد ان غلط الاطباء يسير الاذية ولابن
الرومي في ذلك شعر غلط الطبيب علي غلطة مورد
عجزت موارده عن الاصدار والناس يلحون الطبيب وانما غلط الطبيب اصابة المقدار
ولا ينبغي مطاوعة النوم على الدواء المسهل وقد ابتدا في الاجابة والتحق عند
منتهاها فعله فعلا محمودا لا سيما ان كانت صورة الدواء حبوبا واعلم ان النوم
والنعاس والعطش يعقب الاسهال والقيء دليل النقا واذا فرغ من الاسهال
يقدم بغسل الوجه والاطراف بالماء البارد ثم اعطه شراب التفاح ونوفر بماء الورد
او بخل في ذلك سكر بكر ومع ذلك لا بد من ان يستف زنة درهمين بزر قطونا
صحاح وبزر ريحان وقرب منه الفواكه العطرية والرياحين اللذيذة
المستنشق ونومة خفيفة ثم غذه بغذاء لطيف صالح الكيفية كامراق الفراريج
السمان مسلوقة مقصورة بالمصطكي مطيبة بالدارصيني وتوفر وعاء موافق

للنفس والمنظر كالصيني مبخرا عطرا ثم يتودع بعد ذلك وليسكن وتحفظ
رايا مامن اكل الفواكه لا سيما البطيخ والحوامض مطلقا واعلم ان الافراط
في الاسهال ردي جدا لاجحافه بالقوة باستقصائه للارواح واخراجه البلغم ونهكه
قال ابقراط الدواء لما ينقي كذا ينكي وقال الرازي ان الافراط في الادوية
يحلل البدن وتؤديه الى الدق والذبول وحاصله ان كان لي خفيفا بابا قلت
تكفيك هذين الشاهدين وتوقا وعظة وقد بهت الاطباء في موضوعاتها
انه ما امكن التدبير بالغذاء فلا يتعرض الى الدواء فان احتيج دواء وامكن
ان يكون غذائيا لم يتجاوز الى غيره وان كان دواء مطلقا ينبغي ان يكون لطيفا
وما امكن الغذاء بدواء مفرد لم يحتج الى المركب لكونه حملا على الابدان وكدرا على
الطباع من مشاق الادوية وانكارها وتغيرها وقد اوردنا جملة كافية فيما يتعلق
بالمسهل وفوايد كثيرة لانه له ضرورية للناس عامة ولحفظ الصحة حاجة
وبقي ان نوفي له باتمامه وهو ان يعلم ان من اعظم الاسباب على الصحة واجلبها للامراض
احتقان الفضلتين من براز وبول وحسبه في ذلك قول الفاضل جالينوس حيث
قال ان الغايط اذا رجع اشتد وفسد الاخلاط كلها يترقى ابخرته الى الدماغ فيكدر
جميع الارواح فيكون سببا لابتداء العفونة وفساد الهضوم وجلب الامراض
الصعبة كالقولنج والزحير والدوار قلت احتقان البول يحدث عسر البول
وامراضا اخر في المثانة ونواحيها وهو ردية جدا فينبغي ان لا يرخص فيها
بالمطل والتطويل ولا يتسامح في اخراجها وازالتها عند الاحتباس ولو كان
راكبا في الاعناق هذا اخر الروضة السابعة بعون الله وحسن توفيقه الروضة الثامنة

في الجماع ومنافعه ومضاره وتدبيره اعلم ان من الامور التي ليست بضرورية
ولا ضارة اذا فعلت على ما ينبغي هو الجماع والحمام فنقول ان الجماع اعلم انه لما كانت
عناية الطبيعة بحفظ النوع اعظم من عنايتها بحفظ الشخص المعين جعلت اللذة
البدنية التي لما به بحفظ النوع وهي لذة الجماع فوق اللذة التي لما به بحفظ الشخص
وهي لذة المأكول والمشروب فكانت الشهوة مقتضية على طلب تلك اللذة غافلة
عن مقصود الطبيعة قال الفيلسوف افلاطون اللذة في هذا العالم اجرة للخدمة
ولولاها ما اكل الناس ولا جامعوا لانه لو كان ياكل الا المشتاق للبقاء ولا جامع
الا من يطلب الولد بغير لذة لما فعل هذا اكثر الناس وليعلم ان للجماع منافع
اذا استعمل في الوقت الذي ينبغي بالقدر اللائق فانه اذا كان بهذه الصفة
استفرغ من البدن ما هو محتاج الى استفراغه فاحدث خفة في البدن وراحة في النفس
ونشاطا وهدوا من افكار ردية ووساوس سوداوية وربما جلب الفرح
وسلب الترح وزعم روفس الحكيم ان الجماع نافع لمن يغلب عليه مرة السوداء
والجنون وزعم الرازي انه يسكن عشق العاشق ولو كان مع غير من يهواه وليعلم انه
قد يحصل لتارك الجماع وخاصة بعد ادمانه ضروبا من الاعراض الردية والامراض
الموذية كوجع الظهر والورك والخواصير والانثيين وانواع الحصب والدماميل
فان كان ممن له فضل مادة وقوة شهوة ترقى الى دماغه بخرة يتغذ ويورث
دوارا وسدرا او طنينا في الاذنين وربما عرضت له العلة المسماة فريسموس
وهو تواتر قيام الذكر بحيث لا يقدر الجماع عند الشروع فاذا جامع زال ذلك
الاعراض والامراض واعلم ان الجماع اذا كان بقدر ملايم محرك للحرارة الغريزية

بحيث لا يضـ

بحيث لا يضعفها وهو افاد البدن تسخينا معتدلا وبه شهوة الغذاء وجود
الاستمراء وحسن النمو فمن يتحرى فيه المقدار الموافق للبدن في الوقت الذي ينبغي
فعله فيه حفظ صحته باذن الله تعالى جلت قدرته واما مضاره فان استفراغه
لجوهر الروح ابلغ من ساير الاستفراغات ويدل عليه ما قاله الشيخ الرئيس في
قصيدته المسماة بحفظ الصحة **شعر** *لا تكثرن من الجماع فانه* ❊
ماء الحيوة يراق في الارحام ❊ وقد نسبت اليه رحمه الله تعالى عليه هذا البيت ايضا
نظم *ولا تنشف وطي الكواعب مسرفا* ❊ *فاسرافه للعمر اقوى الهوادم*
وقال محمد بن عمر الشيباني في قصيدته المسماة بحفظ الصحة نظيرة للشيخ **نظم**
وادرار الجماع فان فيه ❊ *لمن والاه داعية السقام* ❊ وليعلم ان الجماع
اذا وقع على فوق ما ينبغي او وقع في غير وقته الذي ينبغي اضر بالمعدة واضعف
هضمها كما قال الشيخ الرئيس في حفظ المعدة من القانون ولا شيء
اضر بالمعدة من الجماع وان ضعف المعدة ضعف البدن كله ولذلك كثيرا
يرخي البدن ويحطه ويغير السحنة واذهبت نضارة النمو وبهاءه وربما
اضعف القلب وبلد الذهن وقد يورث اوجاع الصدر والظهر
والركبتين والساقين والقدمين وظلمة البصر والدوار والبخر
والرعشة وربما احدث لاضعافه الهضم قولنجا ويوقع في الحميات
العفنة المتطاولة وهو مسرع بالهرم لاستفراغه الرطوبات الاصلية وجوهر
الروح وليعلم ان المني متولد مما جاد من الهضم الرابع فان اسرف فيه
اخذ مما جاد انهضامه من الهضم الثالث وهو خلاصة الدم ولذلك يخرج احمر

اذا اسرف اخراجه لانه لم يتم انضاجه بخلاف المني الناضج فانه ابيض نقي و الشيخ
الرئيس رحمه الله ذهب الى ان العقب باتية قوة الانتشار والريحية من القلب
وباتية الحس من الدماغ والنخاع وباتية الدم المعتدل والشهوة من الكبد
والشهوة الطبيعية له قد يكون بمشاركة الكلية والتحقيق عنده ان اصله من
القلب وابقراط ذهب الى المني من الدماغ واستدل على ذلك بان في العقد
غاين عرقين اذا قطعا يخرج منهما شيء ابيض وينقطع النسل بانقطاعهما ولم
يوافقه جالينوس على صحة هذا الدليل قلت والذي عليه الاكثرون وهو الحق
ان الطبيعة تجمع المني من جميع اعضاء البدن ولذلك يكون الولد من الشخص الناقص بعض
اعضائه نقصانا طبيعيا ربما ينقص منه ذلك العضو بعينه والعلة في كون الحاصلة
من الجماع من لذات القوة اللامسة ولذته اشد من باقي لذات الحواس التي هي
الطف منها لكثافتها وبطوء انفصال ما يحصل منها لعناية من الطبيعة ليكون
الشهوة مشتاقة على طلب مثل تلك وكلما كان الجماع الذ كان اضعافه اشد واعلم
ان جماع الشخص المحبوب يستفرغ كثيرا واضعافه قليلا وجماع المكروه بالضد لتاذي
الطبيعة من ذلك الجماع واما القدر المستعمل من الجماع فيختلف باختلاف الامزجة
فالحار الانثيين الرطبهما باعتدال قادر على التكرار من غير تضرر به والبارد الانثيين
اليابسهما بالضد من ذلك وسار بينه منفصلا ولقد شكا الي شخص دموي بتضرر بتركه
ولو يوما واحدا ويجد وجعا برأسه وفتورا في نفسه وثقلا ببدنه ولا يوافقه
الا الدفع المتعددة في الليل والنهار ومن الناس من لا يحتمله في سن الشباب كرة
في الشهر ويتركه فان احتلم مرض بعقبه اليومان والثلاثة وقد زعم حنين بن اسحاق

ان الانسان

ان الانسان اذا دام على المباضعة في كل يوم وليلة مرة واحدة لم يهرم ولم ينقص من
قوته شيئا اقول ليس شيء من قضايا الطب مطلقة الا ولها شروط فمثل هذا فانه
لا يحمل على ظاهره بل هو خاص بحال الانثيين في الحرارة والرطوبة كما بيناه وبحسب
القوة والسن والسحنة والوقت الحاضر وبالجملة فانه لا نسبة بين الضرر المتوقع
من قلته والمتوقع من الاكثار منه فيجب على العاقل ان يحافظ على صحته الاقتصار فيه وكلما
تجاوز عن حده انعكس على ضده بل يملك نفسه عند طلبها الزيادة منه كما يحكى

حكاية طريفة

عن الفاضل ابقراط ان اقليمون صاحب علم الفراسة يزعم انه يستدل بتركيب الانسان
على اخلاق نفسه فاجمع تلاميذ ابقراط على امتحانه فصوروا صورة ابقراط ثم
نهضوا بها الى اقليمون وقالوا له انظر الى هذا الشخص واحكم على اخلاق نفسه من تركيبه
كما تزعم فنظر اقليمون في تلك الصورة ودقق النظر في شخصه وقرن اعضاءه بعضها
ببعض ثم قال هذا رجل يحب النكاح فقالوا اخطأت فراستك فضل عليك هذا
صورة ابقراط وهو ليس كما قلت فقال اقليمون لا بد لعلمي ان يصدق فسلوا ابقراط
فانه لا يكذب فرجعوا تلامذة ابقراط اليه واخبروه بما صنعوا وما قاله اقليمون
فقال ابقراط صدق اقليمون فيما قال احب النكاح ولكن املك نفسي واما وقت
استعماله فهو عند استكمال الهضم الاول وتوسط الهضم الثاني او استكماله وهو الاولى
بحيث يكون البدن متوسطا بالحقيقة بين جميع حالاته فلا يكون ممتليا ولا خاويا
ولا سخنا جدا ولا باردا جدا فان وقع خطاء في شيء من ذلك فليس يستعمله
وهو ممتلي خير من ان يستعمله وهو خاو وليس يستعمله وهو حار رطب خير من ان
يستعمله وهو بارد جاف وقد ذكر كسرى انوشروان سأل عن الحارث ابن كلدة الطبيب

عن افضل اوقات الجماع فقال له عند ادبار الليل فان البطن يكون اخلا والنفس اشهى
والرحم ادفى اقول ان هذا الوقت لمن يريده للتمتع والالتذاذ واما الجماع في اول
الليل فهو الاوفق للحمل واما شرط الجماع فهو ان يكون عن شهوة صادقة
والة موافقة لا عن شهوة حركتها فكرة او نظرة او وقت معتاد ولا الة
قاصرة والشهوة فاترة فان كل ذلك من علامات غير وقته وقد سئل ارسطو
الفيلسوف اى الاوقات للباه فقال للسائل اذا اردت ان تضعف بدنك
قلت اوجز الفيلسوف في الجواب لمحض النصيحة اذ ليس خروج المنى موافقا لكثير
من الناس خصوصا للشيوخ لاستفراغه الرطوبات الاصلية من بدن يابس
محتاج الى ما يرطبه ويقويه قال روفس الحكيم الجماع يبرد البدن الحار ويزيد
البارد بردا وحكى ان قوما يرومون حفظ الصحة امتنعوا من الجماع اصلا
وكان ابو مسلم الخراساني لا يجامع زوجته الا مرة واحدة في سنة ويقول الجماع
جنون ويكفي المرء ان يجن في العام مرة اقول وقد لا يطيق هذا اكثر الناس
ولا يحتمله مزاجه وكثيرا ما يضر بافعاله فانه كما يوافق لمزاج يضر باخر بل الذي
يليق بالعاقل المراعي صحته ان لا يعدل فيه عن الواجب وينظر الى الذي
يحتمله قوى بدنه ويستقيم معه مزاجه فلا يتجاوزه وكلما زاد السن يتقلل منه بالتدريج
هذا هو الواجب من جهة تدبير الجسد مضافا الى ما يتاتى من طهارة النفس
وعفتها وقد قال بقراط انه يعرض للمكثر منه دق وخاصة اصحاب الابدان
الباردة اليابسة لا سيما في الوقت الشتاء النحفاء الذين هم هرما بالطبع لانه
يزيدهم بردا ويبسا اقول ينبغي لصاحب هذا المزاج ان يحذر الجماع حذرا

العدو والمهلك كذا قاله الرازي ويكره الاكثار منه للبطيء الانزال والدقيق الخصر
ولضعيفي البصر والعصب وينبغي ان يلاعب المراة قبل مواقعتها ويدغدغ ثدييها ويقبل
خدها ويذكر ودها وغير ذلك التذلل واعتناق باليدين فاذا تغيرت هيئة عينيها وتزيد
زفيرها وارادت الالتزام واجتمعت الارادتان وقوى الشبق وتم الاستشعار
فهو وقت الاستمتاع بها ويكثر فيه التذاذها ويزداد فيك حبها ويدوم لك
ودها وقد نقل عن بعض العارفين بامور النساء انه قال ان اردتم معشر
الرجال ود النساء وحلوتهم بهن فلاعبوهن وداعبوهن قبل التمتع بهن
ولا تكونوا كالفحل الذي يعلو البهيمة بغتة وذكر عن الحافظ ان ملك زمانه سال عنه
بما الذي يثبت المحبة في قلوب النساء قال المداعبة والملاعبة قبل الجماع والالتزام
القوي عند الافراغ قال فما الذي يذهب بالمحبة قال اجتماع الانزالين قال
فما الذي يفسد مودتهن قال ان يستعمل منهن غير ذلك قال الاسرائيلي ويجب
ان يعرف همة اليها ويقبل بكليته عليها خالي البال من شواغل النفس فاذا
بال منها سكن بعد ذلك فلا ينهض على قدميه قائما ولا يتم جالسا بل يضطجع
على جانبه الايمن في فرش وطية ويقرب منه المشام الطيبة ويتدثر خاصة في الشتاء
وينام اقول يجب ان يمسك العاقل عما تدعوه اليه المعاودة دفعة اخرى في
ذلك اليوم وتلك الليلة لئلا يتكلف الطبيعة وتنكد القوى فيضعفها وينهكها
اما الشباب فمنهم من يحمل الخطاء في ذلك واذا لزموه وقعوا في الامراض من جهله
وما يكادون يسلموا واما الشيخ فيهدم قواه ويهلكه ومثل ذلك فلا يقصد من
عاقل يروم حفظ صحته على الكمال فليس خروج المنى من تدبير الصحة الا في

شواذ من اصحاب الامزاج القوية الغير المنحرفة واما اصحاب الامزجة المختلفة الردية
لا يقاس عليها لانهم ينتهوا بالساعة او رشحوا طويلا فان احس من قد جامع اعياء
بعد النوم وكانت معدته خالية ولو ان ادنى شهوة فليقعد بعد اليسير بالكثير
ذا كيفية جيدة ويتطيب ويجلس قدرا ما ثم يتحرك بلطف ويعاود النوم المستغرق
فيذهب عنه الاعياء بحول الله تعالى ويعود الى الحالة الطبيعية فان لم ينم وجد
قلقا وضعفا وسقوط قوة لا سيما ان وقع الفعل بعد طويلة وتكرر فاسرف
واحس بحلال البدن فان انضاف الى هذه العلامات ما يصعدها مثل خفقان ورعشة
ويندم على ما وقع علم من ذلك انه اخطا فبالغ من المباضعة فوق ما تحمله قواه
او فعله في غير وقته واردا هما ما اجتمعا فينبغي تلافى ذلك لئلا يسرع
اليه التاثير من الاعراض الحادثة ويعاجله بالتدبير الذي شانه تقوية القوى والانعاش
الروح وترطيب البدن فيسكب الماء الفاتر على الاطراف او البارد بحسب الفصل
والمزاج ويضع القدمين فيه ويدهن فيه البدن كله بدهن البنفسج والنيلوفر
ان كان الفصل حارا والمزاج كذلك وان كان بالضد فيدهن الخيري او البابونج
ويمرخ الاعضاء بلبن في اعتدال ليرطبها ويكثر من الرش على الوجه بماء الورد
المنتخب الطاهر العطر فان تناول زنة دانق موميائی معدني خالص مذوف في شراب
ريحاني عتيق افاده او يأخذ ماء العسل او المثرود يطوس او دواء المسك الحلو
هذا الكامل وما قرب منه ويشتم الروائح المنعشة للقوة المقوية للقلب كالمسك والعنبر
والغالية واما الصندل المحكوك في ماء الورد او ماء الخلاف والورد والريحان
والاس والبنفسج لمشموم الشباب وما قرب منه وان احتاج الى التغذية غذي بما هو

قليل الكم

قليل الكم جيد الكيف كصفرة البيض النيمبرشت وصفته ينقص البيض في ماء مغلي
بقوة ويرفع منه طريا فيذر عليه ملح وكمون او ملح وزعتر او يأخذ ماء اللحم
للطيب وهذه صفته يؤخذ من لحم خروف فتي الفخذ يشرح رقيقا ثم يجعل في قدر
فخار ويرش عليه يسيرا من الماء الصافي ثم يحرك في القدر وينشف حتى يترطب
كله ثم يرفع القدر وينظر فيها سال من عرق اللحم في جانب القدر يجمعه اولا فاولا
ويعزله في وعاء نظيف ولا يزال كذلك يفعل حتى يبطل ما يسيل منه فيجمع اللحم
ويعصره حتى لا يبقى فيه رطوبة البتة فيعزل ويرما به ثم تاخذ ما اجتمع من المائية
ويجعل في قدر فخار اخرى صغيرة ويلقى فيه حصاة ملح ومن ماء التفاح مثل ربعه
ومن اللحم العتيق مثل ثمنه ثم يرفع القدر على النار ويطاب بالغليان وتنزل
رغوته وترفع ويستعمل فاتره فيتقوى بقوة الله القوة الراهنة او يأخذ فتات
الخبز النقي منقوعا في شراب ريحاني عطر ومما يقوي قوته ان يستنشق بخار لحم
مشوي على جمر محمودة الوقود وليأخذ من الشراب الاصفر الكوي مقدارا يسيرا
ممزوجا الى الصرافة بماء ان الشور في الوقت الذي لم يزل اعرفك به او يأخذ
بقدر ما تستمر به معدته من لبن الضان او البقر وهو حار بغريزته وينام فان النوم
نعم الخلف لما سلف واعلم ان ذلك الاطراف عند النوم وبعده مما ينعش الحار
الغريزي باذن الله تعالى وقال بعضهم من اراد ان يجامع ولم يؤذيه ذلك فليأخذ
شي منه بزر الكراث بشراب اقول وفي الجملة يدبر بالتنويم والتوديع والتسخين
والترطيب والترويح واما الاستحمام بعد الجماع فليكن لمن يبرد بدنه بعقبه بالماء الحار
ولمن يسخن بدنه ويلتهب بالماء البارد ان احتمله مزاجه وسخنه والا بالفاتر

وان احس بغشاوة سببها كثرة الجماع فعليه بدهن البنفسج الخالص يجعله في المفرق
ووسط الرأس ويستعط به ويدخل الحمام المعتدل الهواء بحيث لا يعرق فيه
ويجعل القصد الترطيب فيكثر من صب الماء على جملة بدنه ويغمس وجهه في ماء
عذب ظاهر السخونة ويفتح فيه عينيه ويغلقها بسرعة مرارا وهو مع ذلك
يحركها يمنة ويسرة وفوق واسفل الى ان يضيق منافسه ثم بعد ذلك يخرج
متدثرا متوقيا من الهواء البارد ويغب الحمام مدة ويمسك عن الجماع ويتدرج
في التقليل منه فان كثرته المفرطة قد تحدث برد البدن وقد تكون سببا لقطعه
البتة فان لم يجد ما قلنا من العلامات التي كنا في ذكرها بل وجد بعقب الجماع
سرورا وخفة ونشاطا وهدو النفس وسلامتها من الكآبة والفكر الردي
والقدت العين في النعاس فيثق بان الجماع في وقته ومقداره اللايق به ولا اكثر
منه افراط وخاصة ان وجد رغبة فيما فعله فيأخذ من نوم مستغرقة على وطاء
الفرش وظهور المخاد مستنشقا بالارايح الطيبة وان احتاج بعد النوم الى الغذاء
فيأخذ منه في اوقات استحقاقه الذي قد عرفته غدا محمودا كلحم الخروف الذكر ذبح في يومه
مبزر معطر بافاويه مطيب بزعفران مشوي على نار هادية وكلما نضج منه جانب
غمس في شراب ريحاني مشمش عتيق واعيد الى النار هكذا الى ان ينضج يأخذه
بالخبز النقي ويتبول كالنعنع عطرا ممزوجا بحسب الفصل الحاضر والمزاج فان اراد
التنقل فيتقلب فستق وقلب لوز او حب الزلم وحب الصنوبر بالفانيذ ومن
الفواكه الرطبة العنب والتين النضيجين والموز وان امكنه يجعل ملح طعامه
مما يوجد في سرة السقنقور يفعل فانه الغاية والملح مايدته فيجعل فيه ابدا كحيلا

وفلفلا مدقوقين ويكثر من مقدارهما ليظهر اثرهما الا ان يكون شابا او محرورا مزاجه
فانه لا يحتمل هذا التسخين وينبغي ان يجتنب الجماع بعقب الاستفراغات
كلها من قيء او فصد او اسهال او دم بواسير او بط ورم او خراج وكذلك
بعد الخروج من الحمام ولا في الحمام ولا في حال عطش او جوع ولا على امتلاء من غذاء
او شراب ولا وقت الحر والبرد الشديدين ولا عند ما يكون هناك
تخمة خوفا من نفوذ مادتها ولا عقب الغضب والتعب والسهر والمرض خاصة
فانه ربما اهلك الناقه وقد ذكروا ان ناقها من حمى حادة جامع واخلت
قوته وحصل له الغشي ومات ليومه وحذروا من الجماع عند تغير الهواء
الى الفساد وعند الحاجة الى دفع ما في احد السبيلين من براز وبول وقالوا
ان البول اثر الجماع يؤمن من الحصاة باذن الله سبحانه وتعالى **في الاغذية**
والادوية المعينة على الجماع وتوليد المني اما الادوية فمنها مفردة ومنها
مركبة اما المركبة فدواء المسك ومعجون الفلاسفة ومعجون الحلتيت ودواء
اللبوب وجوارش البزور والمثرود يطوس فاني رايته غريب الفعل في الانعاظ
لا سيما للمبرودين واذا استعمل من هذه الادوية من مثقال الى مثقالين بحسب المزاج
المستعمل له بشراب ريحاني او بماء العسل او بماء الجرجير ظهر نفعه ظهورا بينا واما المفردة
فالدارصيني والخولنجان والبهمنان والزنجبيل والشقاقل خصوصا المربى منها بالعسل
والنارجيل والدارفلفل وبزر الكتان وغبار الطلع الذكر ولب حب القرطم
والفلفل والكندر والمقل وحب الزلم والقرنفل ولب حب القلب والحبة الخضراء
والبصل والثوم والجند قوقا والنعنع يقوي اوعية المني والجرجير والانجرة

والجزر والنجل والهليون واللوبيا وبزورها والباقلا والحمص منبخ حار وافق الباه خاصة
الاسود منه لا سيما ماؤه الذي طبخ فيه وابلغ منه نفعا الماء المنقوع فيه الحمص التي وخصية
الثعلب بشراب عتيق يعقب الانعاظ قوة واذان الفار البري غريبة الفعل في الباه
والانفحة كذلك لا سيما انفحة الفصيل فاني رأيت لها خصوصية عجيبة في تقوية الباه
والمستعمل منها قدر حمصة بماء فاتر فان افرط الانعاظ غسلت المذاكير بماء بارد مرات
فيسكن وللسقنقور في الباه قوة مشهورة واجوده الذكر الذي يصاد زمن تهيجه
زمن الربيع وافضل ما استعمل مفردا غير مركب مع غيره والشربة منه مثقال الى ثلثة
مثاقيل بحسب المستعمل له واوفق ما اخذ بالشراب الريحاني وقد يعوض بماء العسل
او بماء الزبيب لمن تنزه من الشراب فيظهر له اثر عجيب والمختار من اعضائه متنه
واصل ذنبه وكلاه وشحمها واقوى من ذلك فعلا سرته وملحها مفردة كانت
او مركبة ويوافقه اغنى المبرودين من الحبوب البندق والفستق واللوز وحب
الزلم والصنوبر والنارجيل ولب الجوز والسمسم والمحرورين فالخشخاش
ولب القثاء وبزر الخيار وبزر البطيخ المقشورين ولب حب القرع وبزر البقلة
اليمانية والحسك ونحو ذلك واما الاغذية الباهية اجمع الاطباء ان الانتفاع
بالغذاء في الباه ابلغ من الانتفاع بالدواء اذ كان المني يتكون من جوهر ما ينهضم
والغذاء الملائم من اللحوم لحم الحملان والدجاج والدراج والديوك والذكور
السمان من الجديان والعصافير نافعة وخصوصا ادمغة ذكورها وفراخ الحمام ايضا خاصة
المعلوفة بالحمص والباقلا واذا اخذ منها فرخان ناهضان فذبحا ونتف ريشهما
واخرج ما في اجوافهما وحشيا جوزبوا وقاقله وخولنجان ونعنع ومن الفلفل ودار فلفل

وزنج

٢٠٧

وزنجبيل من كل واحد درهم ثم جعلا في قدر برام وغمر في ماء وزيت انفاق ونصف
رطل شراب ريحاني عتيق واخرجت القدر في التنور وتفقدت وكلما نقص شيء
من الماء عوض بشراب ريحاني عتيق كذلك الى ان يتناثر الفرخان فيرفع من التنور
ويتحسى من المرقة وهي فاترة فان لها قوة شديدة في الانعاظ وعلى قدر ما يزيد
في زيادة الباه يتحسى من تلك المرقة دهن والسرطانات النهرية نافعة ولولا
الشرائع حرمت لحوم النسر والخنزير لكان في الغاية واعلم ان البيض النيمبرشت
كثير الموافقة للباه لا سيما محاحها ومما يزيدها قوة ان يذر عليها عند اكلها ملح
السقنقور لموافقته لسائر الامزجة فان اضيف اليه دارصيني وفلفل وزنجبيل
بقدر الاحتمال افاد للرطب والمبرود وان جفف ذكر ثور وسحق وذر على
صفرة البيض النيمبرشت كانت افادته قوية والسمك الطري اذا شوي
والقي عليه ملح او مما قبله من الافاوية الحارة واكل سخنا افاد الباه وبيض الحجل
كذلك والباقلا اذا ذر عليه دارفلفل وزنجبيل او شقاقل ودارصيني
افاد الباه وكذلك الجزر المشوي في الرماد والجرجير نافع لا سيما البري وانواع
الحلاوات الرطبة كالاخبصة ونحوها موافقة واذا عقد العسل المصفى بفستق
ولب صنوبر كبار وجوز كان اكثر موافقة والهريسة تقوي الباه لا سيما ان طبخت
بحليب البقر فان اضيف اليها نارجيل ودهن بط او مخ العظام السمان كان
تأثيرها ابلغ والديوك الخصية المسمنة كالمرقة مفيدة والهليون والجزر باللحم
الغث والبيض والكراث والبصل والحمص كل هذه اغذية مفيدة للباه وقد اجتمعت
اعيان الاطباء ان كل غذاء اجتمع فيه الحرارة والرطوبة والنفخ كان معينا الباه

الضرورة

ومن علم هذه الجملة لم يعسر عليه ان يوسع في طعامه ودوائه وليعلم انه قد يعود
الى دواء مركب من ادوية مفردة وغير ذلك مما قوته فعالة بالخاصية لهذا الشان
ومن ذلك ان يوخذ كندر ولسان عصفور وبوزيدان وعود ودج من كل واحد
جزو ويدق الادوية وتسحق بادمغة ذكور العصافير الدورية في هيجانها او ذلك
قرب نزول الشمس برج السرطان ويعمل حبا كقدر الحمصة ويجفف في الظل ويمسك
منه تحت اللسان حبا عند الاحتياج اليه ويبتلع ما ينحل منه فان له اثرا بينا
في الاعانة على الباه وذكر حذاق اطباء فارس انه اذا اخذ من المسك جزو
واذيف بدهن خيري وطلي به راس الاحليل اعان على الجماع وسرعة الانزال
وكذلك المروخ بشحم الاسد وحده يبلغ في ذلك مبلغا عجيبا واما الجوز الموجود
في قانصة الديك فيفيد تعليقا وبزر الكتان المقلو اذا عجن بعسل النحل وشي
من فلفل واخذ منه مقدارا جيدا افاد الباه قوة بينة واذا اخذ المردوخ
وعجن بزيت وطلي به الرجل وابهام رجله اليمنى فانه يجامع ما دام ذلك عليه
وقد اطنب الرازي رحمه الله عليه في المدح لهذا الشان دواء الخشخاش وصفته
يوخذ الخشخاش اليابس فينعم سحقه ويوخذ الخشخاش الرطب يدق ويعصر ماؤه
ويسقى منه ويوضع في الشمس حتى يشرب ثلاثة امثاله فيوخذ منه جزو ومن العاقر
قرحا والزنجبيل من كل واحد ثمن جزو ومن السكر الطبرزد جزو وربع الشربة
من المجموع زنة اربعة دراهم بماء فاتر للمبرود والمحرور واما المحرور المبرود فيأخذ
من الخشخاش المربا مثقال ومعه بثلث رطل لبن بقرة صفراء وهو سخن حار
حليبه من الثدي مدة ثلثة ايام متوالية فانه ينبعث بحث على الجماع ومن تجارب

جالينوس الفاضل

جالينوس الفاضل قال الرازي انا اختبرته فرايناه شديد التاثير في تقوية الانعاظ
ان يوخذ من لبن البقر الحليب بحرارته الغريزية زنة مائة درهم فيحل فيه من فانيذ السكر
اوقية ويذر عليه من الدارصيني والزنجبيل والخولنجان من كل واحد درهم ويداوم
شربه على الريق نحو عشرة ايام متوالية ولا يجامع فيها فانه يقوي جماعه فان حلبت
البقرة بحضرته لياخذ حال فراقه عن الضرع ظهر له اثرا بينا سريعا قال ابن الرشيد
ومما استفدته من احد اشياخي رحمه الله وافدته لمن اخبره فحكى منه عجب العجائب
يوخذ خمسون عصفورا ذكورا عند هيجانها فيذبح وينتف ريشها ويبلع
بازار خلايا النحل الى ان يقف عليها ويغشاها يوخذ تلك العصافير وتجعل
في قدر وتلقى عليها من الزيت الاصفر ثلاثة ارطال ويغلى على نار هادية الى
ان ينهرا ثم ينزل ويبرد ويجعل في اناء زجاج ويشد راسه ويجعل في الشمس اربعين
يوما ثم يرفع واذا احتيج اليه اخذ منه على راس اصبع فيدلك اسفل العقدة
اصبع او اصبعين فانه يثير انعاظا شديدا لا يكاد يسكنه تكرار الجماع واذا
افرط وقصد السكينة يشرط راس الحشفة شرطة او شرطتين بالموسى حتى يخرج
منه نقطة من الدم فيسكن وهذا من الادوية الفعالة بالخاصية وذكر الثور
اذا اخذ بالمبرد واخذ منه قدر درهم بشراب صرف اثار الانعاظ بقوة وكذلك
خصاه وكعبه واقوى منه فعلا سميكة صيدا اذا اخذت وقت هيجانها
في شهر شباط فان الذكر منها يهيج الباه بقوة خاصية فيه وعلامته نقطة تحت
فكه الاسفل وتراكب رجليه والقدر المستعمل منه خرنوبة مسحوقة ناعما يلقى على صفرة
بيضة وتقلا وتوخذ فانه مجرب ومما جربته الاطباء البورق يسحق ويضرب بالعسل

ص

ودهن زنبق ويلطخ به الذكر والانثيان واذا عرفت ذلك تريد ان تعرف السبب للصنف
للجماع وعلامات امزجة الانثيين الماخوذة من الافعال فى ذلك ان من كان اذا كان
متوسطا فى شهوة الجماع دل ذلك على اعتدال مزاج انثيته ومن كان فى ذلك مفرطا
دل على حرارة مزاجها فان كان افراطه فى ذلك مع احتمال دل على رطوبة مع حرارة
وهذا المزاج يولد فى الاكثر الذكور واما متى كان مزاج الانثيين باردا فان علامته
يكون بالضد من هذه العلامات اعنى لا يشتهى الجماع ويجد عنده الكسل والفتور
وهذا المزاج يولد فى الاكثر الاناث فان اقترن الى ذلك يبس فيكاد ان يبطل فعلها
واما متى كان مفرط الشهوة وهو مع هذا يعجز عن الجماع فان مزاجه مايل الى اليبس
فاذا عرفت ذلك فانظر فان كان ضعفها عن حر ويبس فالحار من الاغذية
والادوية ضارة لهم فالواجب عليهم ان يبدل ذلك المزاج ويرطب اعضائهم
ويداوم على شرب اللبن حليبا ورائبا وحسو رايب البقر واذا جعل فى ملو
قدح حليب زنة عشرة دراهم ترنجبين خراسانى واستعمل افاد الباه واذا اضيف
اليه موسى القرطبى زنة ربع درهم قرنفل مسحوق فان رفع على نار حتى يسخن قليلا
واستعمل كان ابلغ فى الافادة ويغذيه باذن الله تعالى ماء الرمان المليسى ويجعل فى
طبيخ القرع والبقلة اليمانية بلحم الجدا الذكر السمين او لحم فراخ الرخص ويتناول
البطيخ والخيار والقثاء والخشخاش بالسكر ويتغذى ايضا بالسمك الطرى
مشويا سخنا ومن الفواكه العنب النضيج فى اوانه ويدهن الذكر والانثيين
بالادهان الباردة الرطبة كدهن البنفسج والنيلوفر ويشم بعصارة الخس والنيلوفر
ويستحم بالماء المعتدل السخونة البارد احيانا ان احتمله الفصل والسخنة ويجتنب

النو والا

التعب والسهر والادوية والاغذية المجففة اليابسة وان كان الضعف تابعا
لغلبة الرطوبة والبرد فعلاجه الاغذية والادوية الحارة التى قد عرفتها والمعاجين
المسخنة التى قدمنا ذكرها واذا اخذ مثقال واحد من الحلتيت الجيد مفردا بشراب
ريحانى طيب عظم نفعه للباه وكذلك اذا اخذ بزر الجرجير وعجن بخله فانبذ ويوخذ
منه مثل الجوزة على ريق النفس ويحسا عليه صفار بيض نيمبرشت والا شى المبرود
مثل المثرود ريطوس يشرب عليه قدح شراب ريحانى عطر بلا مزاج ويكون اغذيته
الى الحرارة كلحوم الدجاج والدراج والقنابر والعصافير مخمصة ومقلاة ومشوية
فى السفود والاطبخة التى يقع فيها اللفت بغير كمون باللحم واعلم انه ينبغى اذا استعمل
الاغذية والادوية الباهية فليكن بعقب الحمام ان يتبع بقدح فيه ثلاث
اواق بشراب ريحانى قوى وقد القى فيه شى من لسان الثور او بجح قوته فيه او يمزج
بمايه فانه يظهر نفعه فى الحال وقد استوصف ابن ماسويه دواء للباه فقال عليك
بالكباب وشرب الشراب قلت واذا اخذ محتاج بالباه اقداحا من الشراب
بحيث يسخن البدن ويفرح النفس ويبيد انوارها ويزداد سرورها والذهن
اذا كان سليما فلا افراط فيه وقد يبلغ مبلغا عظيما فى الانعاظ فانه لا نظير للشراب
الريحانى فى هذا المعنى ولا عوض عنه فى هذا القصد فان لم يجز اخذ الشراب الريحانى
فيعوض بماء العسل ويجب ان يجعل الماء الذى يشرب به مطبوخ فيه العود الهندى فان
حل فيه السكنجبين البزورى افاد بقوة وان جعل فى رطلين لبن بقرة صفراء
زنة عشرة دراهم دارصينى مسحوقا ناعما وحرك وشرب افاد الباه وكذلك
ان مسك فى الفم قطعة من عود خولنجان ويمتص ما يحل منها ويهجر الدعة والحركة الخارجة

عن الاعتدال وكذلك الاغذية الباردة الرطبة كالكباب والاجبان والاسماك ونحوها
وتعدل الرطوبة والبرد العارض بفرط البلغم بالمسخنات المجففة فان المعالجة
انما تكون بالمضادة قال الاسرائيلي اخبرني من راى رجلا له جارية مغربية وتعذر
عليه وطؤها فطبخت له البقلة الحمقاء واكل منها فلم يفتر من الوطء مدة ثلاثة ايام
واستغربت هذا وقال ابن زهر حكى رجل لي في ابتداء طلبي علم الطب ان البطيخ
الاصفر يهيج الباه فلم تزل شبهتي في ذلك حتى علمت ان هذا انما يكون
لتعديل الامزجة ومما يقوي الباه قوة عجيبة الحشيشة المسماة باذان الفار البري
فانها في ذلك غريبة الفعل قال الاسرائيلي وقد توجد عندنا بالرمل ظاهر
الاسكندرية اذان الفار اذا اخذ الماء المعتصر منها ولطخ به الصلب والحقوان
والذكر والانثيين افاد الانعاظ الشديد حتى للمشايخ المسنين القاصرين عن الباه
وقد قيل ان هذا النبات يعالج به النحل وليعلم انه لا شيء محرك لشهوة الجماع
كاختلاف الصور وملاعبة النساء والنظر الى تسافد الحيوانات ونحو ذلك
كالوقوف على الكتب الموضوعة في الباه المصورة بهيئات الجماع مثل
الكتاب المعروف بالعرس والعرائس واجادة الفكر فيه وبسط النفس بالفرح
والهزل واستماع النغمات المطربة من الصور الحسان فقد قيل ان افضل النغم
للطرب ما سمع من صور حسنة فيتحرك الشهوة والطرب معا فيتطابقان
ويفعلان فعل الادوية المركبة فانها انجع من الادوية المفردة واشد فعلا ومصداق
ذلك ما يحكى عن الرازي انه كان في حال شبيبته يضرب بالعود ويغني فلما التحى
قال كل غناء يخرج من بين شارب ولحية لا يستطرف وفرغ عن ذلك واقبل

على الطب والفل

على الطب والفلسفة اقول من لوازم الجماع وهو يوافقه صرف عناية اليه وقوة
قدرته عليه ويعظم احليله ويكبره ومن صرف همته وفكره عنه كالزهاد والمتبتل
نسيه وقل شهوته اليه وذبل احليله وهزله ومداومة تمريخ الذكر حتى يحمى وتطليته
بالماء الحار والادهان المسخنة مما يكبره واللبن الحليب ساعة حلبه من الضرع
لبن الضان فان تمريخ الذكر به يعظمه ويكبره ومن تقلل من الجماع كثرت لذته اذا
جامع ومن اكثر منه لم ينل تلك اللذة فالاغباب مهيج للذة كما قالوا اذا اردت
ان يدوم لك الالتذاذ بالشيء فاستعمل اغبابه واعلم ان الاوهام النفسية
في هذا الشان تاثير عظيم ومدخل كبير قال ابن زهر رايت اعرابيا من اهل البادية
وقف على عطار كنت جالسا بحانوته فساله البدوي عن دواء ينفع الظهر فاشار الي
فسالته عن شانه فذكر ان له ابنة عم وانه امهرها مهرا جزيلا ومتى دخل بها لم يصبها
وزعم انه مسحور فنظرت انه شاب صحيح التركيب جيد الحسن فلم اجد سببا الا انه
وهم توهمه واحتشاما من ابنة عمه فتلطفت به ولاطفت داء الوهم بترك
الوهم وقويت نفسه حتى ازلت ما عسى ان ازيله مما عنده ثم بعد ذلك اعلمته
ان دواءه عندي وعظمت له شان ما استاثرت به وابيت لا اسخو به فسالني اياه
وكرر السؤال وانا اظهر البخل عليه فالح في الطلب فاخرجت من المحفظة جزازة
من رق غزال كاتب فيها بالالواح وكتبت عليها ثلاثة اسطر بالعبرانية حملتني
اليه يدي ولا معنى له في الاحراز ثم طويتها وحسنت ظنه بها وانها مما اختص بها
الملوك والوزراء ولا ازلت الى ان وقعت بانفعال نفسه اليها فدفعتها
اليه واوصيته ان يعلقها على كتفه الايمن اذا ضاجع زوجته بخيط احمر من صوف

فانه لابد ان ينال منها بغيته باذن الله تعالى قضا وعادة عنى اباما قطابل ثم اتاني
فقبل رأسي واثنا على فعل جوارى وشكر لي لبلوغه مقصده من ابنة عمه ونيله بغيته
فهذا ما شاهدته من تأثير الوهم في هذا المعنى ومما يقطع الباه ويقللها اذا دعت
الضرورة الى ذلك بسبب انعاظ كثير مشوش وشبق زايد مقلق او تعفف عن
الجماع لكمال الورع ومداومة الركوب والتعب واستعمال الصوم والجوع والعطش
وتقليل الغذاء ولتكن غذاه من الحوامض وخاصة القابض منها كالحصرم وحماض
الرمان وحماض الاترج واللبن اذا كان حامضا بقوة واشده الخل والعدس المطبوخ
بالجاورس المقشور واذا اخذ من الشهدانج وبزر البقلة الحمقاء زنة درهمين
واستفاء بهما المقصود كان له اثر بين في تقليل الباه واضعافه والتقصير فيه وتشمم
اللفاح والنيلوفر وتضميده في المجلس يسكن من شهوة الجماع بالخاصية وكذلك ادمان
الجلوس والنوم على الفرش الباردة وعلى البقول والرياحين التي هي كذلك
كالخس والخلاف والورد والعطف وزعم جالينوس ان افتراش الفنجنكشت مما يزيل الشوق
ويقطع شهوة الجماع من الرجال والنساء وادمان المشي حافيا قالوا ينقص من شهوة
الباه بالتجربة وكذلك البول من قيام ومما يقلل المني ويجففه لضرورة كثرة
احتلام او فيض ان كان ذلك عن امتلاء وزيادة في الدم فتقليله بفصد الباسليق
ومداومة القي وتقليل من الغذاء ومنع من الاغذية المدرة للبول والتي يزيد في المني
ومن مجففاته اخذ الفلفل والكمون وبزر السذاب وبزر الخس بماء نقيع الكزبرة
والاكثار من الاغذية الباردة كالقرع والخس والبطيخ والرجلة وترك النوم
على الظهر والتختم بالياقوت الاصفر مما يمنع من الاحتلام بالخاصية واذا طلي الذكر

والاشيا

والانثيان بشي من كافور مذاف بماء ورد او بماء النيلوفر او بماء عنب الثعلب افاد
وكذلك اذا طلي الظهر بعصارة الكزبرة او ورقها ومن الملذذات للرجال والنساء
مضغ الكبابة او عاقرقرحا واستعمال ريقها عند المباضعة وكذلك الحلتيت وعسل
الزنجبيل واذا مسح الذكر بشحم غزال قبل جماع المرأة وجومعت زاد اللذة وينبغي
للمكثر من الجماع ان يقلل من الدخول للحمام واذا دخله فلا يطيل المكث فيه لا سيما ان استفرغ
فانه يضره وان يحذر الاستفراغات كلها وخاصة الفصد بسبب ما يحتاج اليه من التوسع
في الاغتذاء ويقلل من شرب البارد من الماء واذا طفي في الماء الذي يشربه الحديد
المحمى افاده فان الغرض يملى رطل منه او قيتين عسل وخروبه زعفران وحركه وشرب
كانت افادته اكثر واذا اخذ من ماء الحديد وغلي فيه لسان الثور زنة اربعة دراهم
قشر اترج نصف اوقية قرنفل مرضوض نصف درهم ومزج بهذا الماء رطلان
خمر ورطل من العسل النحل لمن لا يستبشع الخمر وشرب ذلك افاد الباه افادة كثيرة
وليعلم ان التمريخ للقدمين بالادهان الحارة ومسحها ودلكها في كل ليلة حتى تحمى وتحمر
بعد غسلها بالماء الحار فعلا مفيدا في الباه والغذاء الغليظ او فرح له من خبزه
وينبغي ان يجتنب الحامض والمالح والحريف والعفص ويتوقى من الادوية والطيب
ما فيه تخدير وتبريد بالقوة كالافيون والكافور وكذلك كل محلل للرياح مجفف
كالسذاب والحرمل والكمون ويعتني بتقوية الاعضاء الرئيسة وخاصة القلب
بالمفرحات من داخل ومن خارج ويستديم السرور المعتدل ويجتنب الاحداث
النفسية الردية فان النكاح فعل مخصوص بالنفس الحيوانية فلذلك صارت الاعراض
النفسية الجيدة مفيدة فيه جدا والردية منكية فيه جدا واعلم ان الاشياء العطرة لها

في ذلك مدخل كبير فيكثر من الطيب وليعلم ان اردأ الجماع ان تعلو المرأة او العلام الرجل
وهو مستلق على ظهره لعسر خروج المني بذلك الشكل ويمكن ان يبقى من المني بقية في
فيعفن ويوجب قروح مجرى الذكر ولا سيما اذ لم يكن المني دفعة واحدة بل نحا سال الى الذكر
رطوبات من الفرج بثقلها وكون المجرى في استعلائها على الاستقامة وذلك يوجب زيادة
في عسر خروج المني ونفي نقاء بقيته بل تبقيت هذه الرطوبات مع البقية الا وقال وجبت
القروح بسرعة وجماع الغلمان وكذلك جماع النسوان في الدبر اقل ضررا لكونه اقل
استفراغا للمني من جماع النسوان في فروجهن لعدم قوة الجاذبة في الدبر كما في الرحم
فان فيه خلق قوة جاذبة يجذب المني ويمكن ان يقال ان الطبيعة تبخل عند ذلك
بالمني لانها تولده وتحفظه التوليد المثل ولا يمكن ذلك في جماع الدبر فلا تدفع شيئا
كثيرا منه ما امكن فيكون اضعافه وضرره اقل لمن افرط في جماعهم وكذلك
جماع النسوان في دبرهن ولكن الجماع في الدبر قد يحوج الى حركات متعبة شاقة لكونه
غير طبيعية ولكون ذلك الجماع استفراغا غير طبيعية قال الشيخ الرئيس في رسالته
اتيان الغلمان قبيح عند الجمهور محرم في الشريعة وهو من جهة اضر ومن جهة
اقل ضررا اما من جهة ان الطبيعة تحوج فيه الى حركات كثيرة ليخرج المني فهو اضر
ومن جهة ان المني لا يندفع معه دفعا كثيرا كما يكون في النساء فهو اقل ضررا كما
ملبثه انفا والاستمناء باليد كما هو دأب الاداني والاراذل يورث الغم
فان الطبيعة لم تلتذ به كما ينبغي فتنقبض لذلك وتغتم واما اضعافه الانتشار فلانه
لانه يضعف كل قوة ولان الطبيعة تنزل المني في ذلك من غير انتشار لعدم احتياجها
اليه اذ ليس فيه ايلاج محتاج الى الانتشار واما اضعافه الشهوة فلانه ولان الطبيعة

لقلة التذاذها بالاستمناء باليد لا تهتم بتوليد المني فيقل المني وتضعف الشهوة لانها
انما تقوى به واما اضعافه البصر فكما هو مشهور لاستفراغ المني بعنف وقلة الالتذاذ وكثرة
الغم وجماع العجائز يضر وليعلم ان المراد بالعجائز هنا ما انقطعت حيضها واما عند التحقيق
انما يراد بالعجائز من جاوز الاربعين ولذلك قيل في الامثال بنت الاربعين ابرد
من الاربعين وليعلم ان جماع العجائز يضر لوجوه الاول ان يكون حرارتها الغريزية
اقل وثانيها البرد فرجها لا تلتذ النفس بجماعهن وثالثها السعة فرجها بالرطوبات
الغريبة اليابسة فيها فلا يحصل التلذذ بمساس الذكر بفرجها ورابعها لا تقبل
الطبيعة اليها اقبالا كثيرا فتنفر عنها اكثر الطباع فيحصل الغم بجماعهن ولذلك
نهى جماعهن ولله در القائل في حق جماعهن واياك اياك العجوز ووطئها
فذلك سم من سموم الاراقم وليعلم ان جماع الصغيرة جدا يضر لاضطرابها عند
الجماع فيتألم الطبيعة منها قال الشيخ في العقر في كتاب الثالث من القانون
وقد قالوا ان من اسباب فساد مني الرجل ايتان اللواتي لم يبلغن في هذا المجرى مجرى
الخواص قال القرشي في هذا البحث لان تلك الصغيرة لا يكون جماعها لذيذا
ولا يكون لنزول المني فيه فائدة فاذا بطلت فائدة المني لم يبق للطبيعة
احتفال بشهوة الجماع فتضعف لقلة الالتذاذ به ويلزم ذلك ان يكون
ما يتولد منه قليلا وغير تام النضج فلذلك لا يكون محبلا ولذلك يضعف قوة
الرجال واقول انه لا يبعد ان يكون اللواط يفعل ذلك الا ان يكون لمن يولع
جدا فلا يكون مضعفا للباه بل مضعفا للتوليد فقد واما الاستمناء باليد فالظاهر
انه في هذين اقوى اعني شديد الاضعاف للباه وانقطاع التوليد وارد والكل

الامتلاء والمرأة التي لم تجامع في مدة طويلة والمريضة والقبيحة المنظر والحائض والبكر كل ذلك
مما يضعف البدن بالخاصية شهدت التجربة على ذلك اما اضعاف جماع المرأة التي لم تجامع
في مدة طويلة فلان كثرة احتباس الفضول في فرجها كانت تلك الفضول مانعة من جماعها
ضارة لمن يجامعها واما اضعاف المريضة لذلك ولنفرة الطبيعة عنها وكذلك حكم
قبيحة المنظر واما اضعاف الحائض فلان الحيض يؤذي من فرجها ولنفرة الطبيعة عنها
واما اضعاف البكر فلاضطرابها وسيلان الدم عند اقتضاضها ولحبس الابخرة في فرجها
لعدم المجامعة معها والاصلح بالاجتناب على الجماع المضعف ما امكن بل عن الجماع مطلقا
وخصوصا لمن يعقبه بعده رعدة وبرد وضيق نفس او خفقان او ذهاب شهوة طعام
ومن صدره ضيق او عليل او ضعيف المعدة هذا آخر الروضة الثامنة في الجماع بعون الله
تعالى وحسن توفيقه

الروضة التاسعة في الحمام ومنافعه ومضاره وكيفية الدخول والخروج والافعال التي يجب على المستحم فيه

وهي سبعة دوحات

الدوحة الاولى في اوصاف الحمام

ليعلم ان الحمام متخذ من وجود الانسان الحي وجوهر مركب من اجسام سيالة وهي الاخلاط
والرطوبات واجسام كثيفة غير سيالة وهي العظام والغضروف وغيرها من الاعضاء وبخارات
وهي الارواح والحمام ايضا مركب كذلك لانه مركب من اجسام غير سيالة وهي الاحجار
والجص والمدر اللازمة لبناء الحمام ومن سيالة وهي ماء الحمام ومن بخارات وهي هواء الحمام
وخير الحمام ما قدم بناؤه لا المراد من القديم ان يكون في الغاية حتى قرب الانهدام فان
ذلك يكون رديا لتحلل حرارته ولخوف من وقوعه بل ان يكون معتدلا في ذلك فانه ان لم يكن
كذلك كان اضعافا مما ذكرناه وسليما من رائحة الكلس وقوته فان ذلك مما يضر بالروح
ويفيد الهواء حدة وزيادة تجفيف فيضر بالبدن ايضا واتسع هواؤه اي فناؤه وهو

ما امتد من جوانبه وهو المراد من اتساع مكانه للهواء فانه يشرح الصدر ويبسط النفس وذلك
لما لا يحتبس فيه الابخرة القذرة والانفاس الردية والاوساخ الكريهة هذا اذا كان
ورود الناس اليه كثيرا كالحمام الذي في السوق واما اذا كان ورود الناس فيه قليلا
لم يجب ان يكون واسع الفضاء كحمام الاسواق وعذب ماؤه لان ما عدا هذا الماء لا بد
وان يكون للمعالج لا لحفظ الصحة فان المياه المالحة والكبريتية والنطرونية نافعة
للامراض الباردة كالاستسقاء ووجع المفاصل وغير ذلك وطاب هواؤه اي لا تكون فيه
الادخنة الردية والابخرة المؤذية والروائح الكريهة الموجبة للغشي والكرب
وقدر الاتون وقوده بقدر مزاج من اراد وروده يعني ان المزاج الذي اراد ان يدخل
في الحمام ان كان حارا فيجب ان يوقد في اتونه نار معتدلة حتى يكون الحمام مائلا الى الاعتدال
ويحصل منه التسخين والترطيب وهو المراد من الحمام وان كان باردا يجب ان يكون مائلا
الى الحرارة اليسيرة ليوجب التعادل ولا يوجب الغشي وهذه الصفات الخمس المذكورة
انما توجب فضيلة الحمام ما لم ينضم اليها ثلث صفات احدها كثرة الضياء فانه يقوي
القلب لان كثرة الضوء مما يجذب الحرارة الى ظاهر البدن فينجذب الفضلات به ثم تتحلل
وقلة الضوء يفعل ضد ذلك وثانيها جودة الجلساء اي ان يكون الجلساء مطلعا على
الاخبار العجيبة والحكايات الغريبة فان الخاطر يلتذ بذلك وينشرح الصدر وينبسط
النفس سيما ان كان مع حسن الصورة والهيئة فكان فضله ابلغ وثالثها جودة الوقود
فان الحطب متى كان خاليا من الحدة والدخان الردية والرائحة الكريهة لم يكن مغيرا للطبيعة
والهواء وكان جيدا لها ومتى كان بخلاف ذلك كان حكمه بالعكس فهذه الثمانية هي صفات الحمام
الكامل وما نقص عن هذه الصفات فهو ليس من تمام الفضيلة اعلم ان بناء الحمام ينبغي ان يكون

مشتملا على ثلث بيوت غير المسلخ ليكون الوصول الى البيت الحار بتدريج وينبغي ان يكون المسلخ
على موضع حتى يصلح الاتكاء فيها بعد الخروج من داخله وحصول الصفاء والناقهين
ليستريح بذلك قواهم ويتدارك الضعف العارض بسبب حرارة الداخل وان يكون
ابوابه نحو المشرق وفي جدرانه تصاوير مختلفة مثل تصاوير البساتين والروضات
في اليمين لتقوية القوة الطبيعية وتصاوير الشجعان كالفرسان في اليسار لتقوية القوة
الحيوانية وتصاوير النسوان والغلمان القدام لتقوية القوة النفسانية وان يكون
في المسلخ ماء جاريا وحوضا اذا كان مرتفعا كالانابيب ليسر النفس ويكون على تدارك
الضعف الحاصل منه والبيت الاول منه بارد رطب لقربه الى المسلخ وبعده عن المستوقد
لكن لا يخلو من حرارة عرضية والثاني مسخن مرطب لقربه الى المستوقد وبعده عن المسلخ
وينبغي ان يكون هذا البيت حوضا مملوا بالماء المعتدل الحرارة متسعا عميقا ليتغطى
اكثر البشرة ويمنع دخول من به مرض معد مثل الجذام والجرب والجدري والحصبة والحميات
الوبائية والقروح العفنة والرمد والسل والبرص والبهق حتى لم يتعد غيره والبيت
الثالث مسخن مجفف لوقوع المستوقد فيه فلا يرطب الماء ترطيبا يعتد به وقال جالينوس
وحق الحمام ان يشتمل على ثلث بيوت حتى يكون شبيها للفصول الاربعة ليوافق الامزجة
المختلفة فالبيت الاول منه بارد رطب كفصل الشتاء وهو موافق للمحرورين والبيت الثالث
مسخن مجفف كالصيف وهو موافق للمبرودين والبيت الوسط بمنزلة الفصلين وفي الانتقال
من البارد اليه كالانتقال من الشتاء الى الربيع والانتقال من البيت الحار اليه
كالانتقال من الصيف الى الخريف وهذا البيت الاوسط هو المعتدل الذي يوافق
حافظ الصحة الذي مزاجه قريب الى الاعتدال فصار بهذا الاعتبار موافقا لا

الامزجة فاعلم ان فعل الطبيعي للحمام هو التسخين بهوائه والترطيب بمائه وذلك انما يكون
بالذات واما الذي بالعرض فمثل تبريده بهوائه بكثرة تحليله للروح وتجفيفه بتحليل الرطوبات
وقد يستعمل الحمام يابسا فيجفف بان يقام في هوائه كثيرا بلا استعمال كما لا يفعل في الامراض
البارده الرطبة مثل الاستسقاء وقد يستعمل رطبا فيرطب باستعمال الماء لا باستعمال
الهواء كما يفعل بالمدقوقين **الدوحة الثانية في منافع الحمام** وهي ثمانية عشر منفعة الاولى
الجلاء وهو غسل الاوساخ عن الجلد وذلك انما يكون بجذب الفضول الى ظاهر البدن
وذلك انما بخروج العرق لان العرق لبورقيته يجلو سطح البدن ويعين الحمام على ذلك
بما يحصل فيه من التدليك والتمريخ والاغتسال بالاشياء الجلاءة كالاشنان والصابون
المنفعة الثانية التحليل وذلك انما يكون بسبب ترقيق الحمام للمواد وتهيئتها
للتبخير اذ من شانه اخراج المواد الباقية من مواد الامراض او من فضلات الهضوم في الصحة
المنفعة الثالثة توسيع المسام لازالة الاوساخ وتليين الجلد وارخائه
اياه فيزول التكاثف الذي يحدثه البرد واليبس المنفعة الرابعة الانضاج وذلك
يكون بترقيق المواد الغليظة وبهذا يعاون الطبيعة على انضاجها المنفعة الخامسة
تسكين الاوجاع لتحلل المادة الموجبة لها المنفعة السادسة تعديل لذع الاخلاط
وذلك لتعديل قوامها وازالة كيفيتها المنفعة السابعة تفشيش البخار والرياح
المنفعة الثامنة تليين الجفاف والقشفية لترطيبه وازالة اوساخه المنفعة التاسعة
حبس الاسهال بجذب المواد الى ظاهر البدن وتخرجها بالتعريق المنفعة العاشرة ازالة
الاعياء بتحليل المواد المنصبة الى العضل والاوتار بالحركة المنفعة الحادية عشر
جذب الغذاء الى ظاهر البدن بحرارة هوائه وتحليله ما قرب من الجلد فينجذب اليه مكانه

بعيدا لاستحالة لضرورة الخلاء حتى يصير المجاذبة الى المعدة فيحصل به السمن المنفعة الثالثة عشر
نفعه للجرب والحكة ونضج الزكام والنزلة وذلك بجلائه وتحليله المنفعة الرابعة عشر
تسهيل عسر البول لانفتاح المجاري وتوسيعها المنفعة الخامسة عشر التفريح وانشراح
الصدر وذلك لانبساط الروح ودفع انقباضها المنفعة السادسة عشر التنويم وذلك
لترطيب الاعضاء والدماغ ونفعه للسهر عجيب يدل على ما قاله جالينوس ينبغي ان تعلم انه ليس شيء
يبلغ مبلغ النوم عقيب الخروج من الحمام لانه ينضج ما يهيجها فاجه ويحلل الاخلاط وينفثها
اقول يلزم من ذلك ان يكون الخروج من الحمام عند شروع النوم وهو وقت العشاء لان النوم
النافع المذكور ربما يقع في الليل واما نوم النهار فرديء كما مر في باب النوم واليقظة الدوحة
الثالثة في مضار الحمام وهي سبعة الاول ان الحمام اذا وقع على ما ينبغي يضعف القلب
بتحليله الحرارة الغريزية والقوة الحيوانية الثاني اثارة الغثيان والقيء اذا افرط المكث
فيه وذلك لتحريك المواد وتثويرها فينصب منها شيء الى جهة المعدة الثالث اثارة
الغشي بتحليله الارواح الرابع تحريك المواد الساكنة لتحليل المواد بالتعريق وعند ذلك
يتصل الجذب الى المواد الساكنة فيجذب منها شيئا ويتحرك الخامس اثارة الحمى العفنية
لكبر حجم المواد بسبب الترقيق فيفتح المسام ويحتبس الابخرة والمواد الغريبة المتحللة للتخلخل
فترجع منعكسة ويفعل في المادة فعلا غير ملايم وهو العفن السادس اسقاط شهوة الطعام
لانصباب المرة والفضول الى المعدة السابع امالة المادة الى الاعضاء الضعيفة فيحدث
عنها اورام في ظاهر الاعضاء وباطنها وذلك انما يكون بتحريك المواد وتثويرها فينصب
الى ما هو قابل لها من الاعضاء الضعيفة اعلم ان الاطباء قد منعوا الحمام من وقت النوبة
لمن كان به حمى عفنية لان الحمام يسخن ويرطب وهو مما يعد المواد للعفونة والنفوذ ومنع به

تفرق الا

تفرق الاتصال لانه يرخي طرف الجرح ويجلب اليه موادا التي يمنعه من الالتحام والاندمال
ومن به ورم باطني لانه يثور المواد فينصب اليه ويزيد الورم وانما قيد الورم بالباطني
لان الورم الظاهر كالدماميل والجرب قد ينفع الحمام نفعا بليغا الدوحة الرابعة
في كيفية الدخول الى الحمام اعلم ان الواجب للمستحمين ان يتدرجوا دخول بيوت
الحمام وذلك ان البدن اذا كان معتدلا في احواله كلها بان يدخل اولا البيت الاول
ويمكث فيه مكثا قليلا ثم الثاني ثم الثالث بحسب الواجب لان الدخول الى الثالث دفعة يوجب
الانتقال من الضد الى الضد بغتة وذلك ممنوع لكثرة النكاية بسبب المنافاة واذا كان
البدن غير معتدل بان يغلبه خلط او كان في سن او زمان من السنة او في بلد منحرف عن الاعتدال
فينبغي ان يكون التدريج واللبث بحسب ذلك اعلم ان المراد من الحمام انما يكون في الاكثر
لوجوه ثلثة احدها تسمين البدن وذلك ان يكون الدخول بعد الطعام لان الحمام
يجذب الغذاء الى ظاهر البدن تماما لكن يخاف منه احداث السدد لانه يجذب الغذاء من المعدة
غير كامل الهضم فحينئذ مع كثرته وغلظه يوجب السدد ويجب دفع السدد باستعمال
السكنجبين الساذج ان كان المزاج معتدلا وان كان محرورا فالسكنجبين البزوري
البارد وان كان مبرودا فالسكنجبين البزوري الحار وثانيها تهزيل البدن وذلك
ان يكون الدخول فيه على الجوع والقعود فيه اكثر لان الحمام يحلل بهوائه الرطوبات
الغريبة من الجلد ولم يجد شيئا يجذبه من المعدة فيجذب عوض المتحلل من الرطوبات
الاصلية فيستولي الجفاف والهزال على البدن وثالثها ان يكون الدخول فيه لحفظ الصحة
وذلك يجب ان يدخل الحمام بعد انهضام المعدة والكبد فان كان الخوف من ثوران المرار
وانصبابها الى المعدة لخلوها فينبغي ان يتناول اشياء لطيفا يمنع الصفراء مثل ماء الرمان المز

وماء السوجل والتفاح او شرابهما فان كان حار المزاج صاحب المرار فالواجب ان لا يدخل البيت الثالث
ويجب ان يتناول قبل الدخول خبزا منقوعا في ماء الفاكهة او ماء الورد ليندفع به هيجان
المرار اعلم ان مرات الدخول في الحمام على ما عين جالينوس في الحماسة من حفظ الصحة فمنها
واما فلاسفوس النحوي فانه عاش اكثر من مائة سنة وكان يستحم في الشتاء مرتين في الشهر
وفي الصيف اربع مرات وفيما بين هذين الزمانين ثلث مرات **الدوحة الخامسة**
فيما يجب مراعاته في الحمام وليعلم ان من كان مزاجه يابسا نشف الجلد يجب عليه ان يقدم
الدلك قبل الغسل ليتفتح المسام لنفوذ الماء الى الباطن للترطيب وكذلك من كان جلده
كثير الوسخ جدا ومن لا يكون كذلك ينبغي ان يؤخر الدلك الى بعد الغسل الاول
تقديم الدلك على الغسل مطلقا اولى واجود لان الدلك يفتح المسام ويحلل المواد والابخرة
البدنية وليعلم ان الدلك يختلف بالاشد والاضعف فمن كان متخلخل السحنة
فالواجب ان لا يكون استعماله فيه كاستعماله في غير المتخلخل في القوة ثم تخليق الرأس
والعانة والابط يستكمل انفتاح المسام جملة البدن ومن خواص حلق العانة انتشار
الشهوة للباه واذا مسح الزرنيخ بعصارة النبج الاحمر وطلى به مكان الحلق منع
من النبات فيها قالت عائشة رضي الله عنها قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يا معشر المسلمين
عليكم بالنورة فان الله يذهب بها عنكم اوساخكم واشعاركم فاذا فرغ المستحم
من حلق العانة والرأس والابط شرع الاغتسال بان يسكب اولا سبع طاسات متوالية
على الرأس الماء الطاهر السخين كما امر جالينوس لان ذلك يفتح المسام فيصعد البخار
من الرأس بقدرة الله تعالى ويجب ان لا يقيم المستحم في البيت الحار الا ما دام الجلد يحمر
ويزداد رونقا فاذا اخذ فتور وكرب وضيق نفس فالخروج واجب لوقوع الافراط

ومن كان مبرودا

ومن كان مبرودا غليظ المادة ويغسل رأسه بالسدر والصابون ومحرور لطيف المادة
بالخطمي ثم بالتراب ومن كان جعد الشعر فالواجب ان يعلقه بزر قطونا المنقوع بالماء
وان يدهن اللوز الحلو والبنفسج وبالجملة ببعض الادهان المرطبة وان يحك
الرجلين فانه يحلل فضول الرجلين ويزيل اعياء القدمين والساقين وسير النفس
وينفع الصداع واوجاع العين عند المنتهى يجذبه المواد والابخرة من الاعالي وكلما
كان الحجر اشد خشونة فهو اقوى الا فيمن يكون ناعم البدن فانه قد لا يحتمل الحالة الحك
بالخشن ويكون الناعم من الحجر افضل له والحق ان حك الرجل يختلف بحسب رقة البشرة
ويحسب لطافة المادة وغلظها فرقيق البشرة يجب ان يكون حجره قليل الخشونة وكثيفها
بضد ذلك ولطيف المادة يجب ان لا يبلغ في حك رجليه اول دخوله الحمام وغليظ المادة
بعد دخوله بزمان ليرق مادته ويلطف وليعلم ان زمان المكث في الحمام انما يختلف
بحسب السحنات فالسخيف السحنة ينبغي مكثه ان لا يطيل فيه خوفا من التحليل وان يكون مقامه
في اوقات البارد في البيت الثاني وفي الاوقات الحارة في البيت الاول والكثيف
بحسب ما يحسن من الراحة ثم يفارقه قبل ان يبتدئ به الكرب وتواتر النفس والقلق وان كان
حمام رطبا يابسا والمستحصف الجلد يجب ان يكون مقامه فيه اكثر من مقام المتخلخل فالا يكون
ميله الى الحمام اليابس اكثر من ميله الى الرطب وينبغي ان يكون مقامه في الاوقات الباردة
البيت الثالث وفي الحارة البيت الثاني ومتى كان سمينا لحيما فان تدبيره يجب ان يكون
كتدبير المتخلخل وان كان لحيما فكتدبير المستحصف واما اختلافه بحسب الامزجة فيجب ان يكون
مقام صاحب مزاج الحار اليابس في الايام الحارة البيت الاول وفي الباردة البيت الثاني
ويكثر ان لا يطيل فيه وان يكون الحمام رطبا وان يكثر زمانه في الصيف في حوضهم من الازيار

الباردة الرطبة كزهر البنفسج والنيلوفر والخيار المدقوق المرشوش عليه الماء ورد
والريحان والورد ويبخر بحسب مزاجه فالمحرور يبخره بالصندل والعود والكافور
والزعفران ورش الماء البارد وايضا على فرش الحمام يبرد الهواء ويرطبه وصاحب
المزاج البارد اليابس ينبغي ان يكون حمامهم رطبا ويكثر من صب الماء حولهم ومن الاراييح
المسخنة المرطبة ومقامه في البيت الثاني في الازمان الحارة وفي الاوقات الباردة
البيت الثالث بان لايطيل المكث فيه وصاحب المزاج البارد يجب ان يكون مقامه
البيت الثاني في الاوقات الحارة والثالث في الاوقات الباردة باطالة المكث فيه بخوره
العود والعنبر والقسط والقرنفل وصاحب المزاج الحار الرطب يجب ان يكون تدبيره
معتدلا واما اختلافه بحسب اوقات السنة ففي زمان الصيف يجب ان يكون الاستحمام اكثر
من التعريق ويكون مقام المستحم في الاكثر في البيت الاول الا اذا كان محرورا وفي الثاني
ان كان مبرودا وينبغي ان لايكون مكثه فيه زمانا يسيرا واما اختلافه بحسب الغذاء
المتقدم فالغذاء متى كان غليظا يجب المكث فيه اكثر مما اذا كان لطيفا ليتحلل ما فيه
من الفضلات الغليظة ومتى كان لطيفا ينبغي الا لايطيل المكث فيه خوفا من استيلاء
التحلل واعلم ان الاحتراز من شرب الماء البارد في الحمام واجب لايجابه الاستسقاء
واما شرب الشراب في الحمام فهو ايضا من اضر الاشياء واما استعمال المسهل فيه فلا يجوز
لانه يقطع عمل المسهل اللهم الا ان يكون الوقت شديد البرد وسقي المسهل واجبا
فحينئذ يكون المستفرغ في البيت الاول لتعديل الهواء واما القيء في الحمام فان كان
بالادوية القوية كالخربق وعصارة النجل وغيرهما فان حكمه حكم الدواء المسهل
في الحمام وان كان بالماء الحار ونحوه لاجل تنقية المعدة ونواحيها فينبغي ان يكون

في اول الدخول ولا يتعد بعده زمانا لان المقام بعده يهيج المعدة لانصباب الفضول اليها
والاحسن ان يكون بعد الخروج من الحمام واما النوم في الحمام فهو رديء جدا فان كثيرا من
الناس ناموا في الحمام فاصبحوا موتى في ذلك لاجل انحلال ارواحهم وهم لايعلمون وخاصة
اذا اطيل النوم حتى احتيج الى تنفس بارد فلم يوجد سيما اذا كان فيه سراج وشموع فانهما
يعينان على تحليل الروح وكذلك النهار ضرر لافراط حرارته للدماغ والعصب والقوة
النفسانية **الدوحة السادسة في كيفية الخروج من الحمام وما يجب مراعاته** اعلم
ان الخروج من الحمام يجب ان يكون ايضا بالتدريج كما في الدخول سيما متى كان في الشتاء لان
المسامات يكون منفتحة متسعة بسبب حرارة الحمام فينفذ البرد الخارجي الى الباطن بسرعة
فحينئذ يجب المستحم في الوقت البارد ان يلبس بعض الثياب في البيت الاول ثم يخرج الى المسلخ
ويلبس فيه تمام الثياب واما في الوقت الحار فيلبس ثيابه كلها في المسلخ بعد انقطاع بخار
البدن وينبغي ان يكون اللباس في الشتاء الابريسم وفي الصيف الكتان العتيق النظيف
ثم يقيم زمانا ثم يتدرج في المشي ثم يستعمل النوم على فرش مرطبة ثم يتناول الغذاء
بعد ثلث ساعات وليكن غذاؤه امراقا محمضة في الصيف وساذجة في الشتاء
ثم يشرب عند انحدار الغذاء شيئا من الاشربة الباردة مثل شراب الورد الاحمر والنيلوفر والليمو
والحماض ممزوجا بالماء ورد معطرا به هذا اذا كان المستحم شابا محرور المزاج وان كان
مبرودا او شيخا فالاولى قدح من الشراب الريحاني العطر ممزوجا بماء لسان الثور فان لم
يسوغ له الشراب او من تنزه منه لحرمته فعوضه بماء لسان الثور المحلول فيه شراب العسل
المنوه ويحل فيه سكرا احمرا ويعطر بماء الورد ويجب ان يجتنب عقيب الحمام من ستة امور
الاول الانفعالات البدنية والنفسانية كالتعب والغضب الثاني شرب شيء بارد بالفعل

فبنفذ قواها
فان المسام يكون منفتحة فلا يلبث في المعدة فيندفع بسرعة الى الاعضاء الرئيسية
الثالث شرب شيء حار بالفعل وخصوصا الماء فانه يخاف منه احداث الدق بسبب قوة التحليل
من الماء الحار وهواء الحمام الرابع الجماع قبل يوم وليلة وذلك ينهك البدن لاجتماع
الاستفراغين الخامس الخروج دفعة الى الهواء البارد الخارجي لاسيما في الفصل البارد واضطر
الى ذلك فالدثار واجب على فوق العادة حتى لا ينفذ البرد بسرعة الى الباطن
بسبب سعة المسام السادس استعمال الصوم لانه في الاكثر يحدث العطش واذا توقف دفعه
يمكن ان يستمر الجفاف والتحلل فيوجب الدق السابع استعمال الغذاء حتى الخروج لان
البدن قد استفاد حرارة غريبة من الحمام فيغير الغذاء الى كيفية غريبة ردية او لانصباب
المرار الى المعدة فيختلط الغذاء بالمرار ويفسد الغذاء ويجذبه حرارة البدن الى الظاهر
فيكون الغريزية ضعيفة في الباطن فيعسر الهضم فلذلك امر الاطباء ان ينام بعد خروجه
نومة خفيفة لترجع الحرارة الى الباطن وتجتمع القوى ثم بعد الانتباه يستعمل الغذاء

الدوحة السابعة فيه فصلان **الفصل الاول في انواع الحمامات** اعلم ان الحمامات مختلفة
من جهة المياه فان كانت مياهه نطرونية او كبريتية او رمادية فان هذه تحلل
الرطوبات وتلطف وبعضها للتسخن وتزيل الترهل والتربل بتحليل الرطوبات الموجبة
لهما وتمنع انصباب المواد الى القروح بالتحليل والتجفيف وينفع اصحاب الاستسقاء
وجميع الاورام الباردة الرطبة واصحاب عرق المدني والمياه النحاسية والحديدية
والمالحة ينفع من اوجاع النقرس والمفاصل بتقوية المفاصل وتجفيفها المواد بازالتها
وينفع الاسترخاء والربو وامراض الكلى وخصوصا اذا كان عن سوء مزاج بارد رطب
سواء كان ماديا او غير مادي والدم ابل التقوية ظاهر العضو حتى لا يقبل المادة المذكورة

وامراض الف

وامراض الفم واللثات والعين المسترخية ورطوبات البدن والاذان لاسيما اذا كانت
نحاسية والحديدية نافعة للمعدة والطحال لتقويتهما والمالحة ينفع الروش القابلة
للمواد والصدر الذي يقبل النوازل واصحاب الاستسقاء واذا كانت شبية وزاجية
تنفع نفث الدم ونزف المقعدة والطمث وتقلب المعدة واسترخائها وتهيج
في الاطراف ودرور العرق واسقاط الاجنة فاذا كانت كبريتية وهي تسكن
اوجاع التمدد والتشنج وتنقي الاعصاب وظاهر البدن من البثور والقروح الردية
الطويلة المدة والبهق والبرص وتحلل الفضول المنصبة الى المفاصل والطحال
والكبد لكنها ترخي المعدة وتسقط الشهوة وتفرط حرارتها وتنفع من صلابة
الرحم ويجب لمن اراد ان يستحم في هذه الحمامات الهدو والدعة والتدريج والرفق
غير بغتة لان احساس المنافيات بالتدريج اقل ضررا من احساسها بغتة **الفصل
الثاني في الاغتسال بالماء البارد** الاغتسال بالماء البارد انما يصلح لمن كان تدبيره
من كل الوجوه مستقصيا وسنه ووقته وفصله موافقا وبدنه نشيطا وحركاته
متوالية ولم يكن به تخمة ولا سهر ولا نوازل ولا هو صبي او شيخ ولا عقيب جماع
او سهر او طعام لم ينهضم او ضعف البدن والمعدة ولا عقيب رياضة الاكثر
البدن فيدلك قبل الارتياض دلكا شديدا من المعتاد ويمرخ على العادة ويرتاض
باعتدال واسرع من المعتاد قليلا ثم يشرع فيه دفعة ويلبث بمقدار النشاط
وقبل الاقشعرار ثم اذا خرج عن ذلك زاد في غذائه ونقص في شرابه وينظر في مدة
عود لونه وحرارته فان اسرع فاللبث المعتدل وان ابطأ فزايد وبقدر ذلك
في اليوم الثاني وربما ثنى فيجب ان يتدرج فيه فليبتدئ في يوم لا يكون فيه ريح

وقد يستعمل بعد استعمال الماء الحار لتقوية البشرة وحصر الحرارة فيجب ان يكون الماء
غير شديد البرد ومثل هذا الاغتسال يلزم الحار الغريزي الى داخل دفعة ثم يقوى
على الاستظهار والبروز اضعافا لما كان عليه اعلم ان الحار الغريزي انما يقوى عند الاغتسال
بالماء البارد لوجهين الاول ان الاغتسال به يلزم قلة التحلل لتكاثف مسام
البدن بسبب برد الماء والثاني لبرودة الماء فانه يصلب الاجزاء الظاهرة من البدن
وتلززها ويمنعها عن قبول الفعل الحار الغريزي في الظاهرة فيتوفر في الباطنة
فقط ويلزم من ذلك ان يكون فعله اقوى واكثر لان الشيء المنفعل متى قل قوى
تاثير الفاعل فيه **الروضة العاشرة في الانذارات من الحوادث الردية قبل وقوعها**
لايجابها الامراض ليتدارك بما يجب تداركه براي الطبيب الفاضل اذ كان ذلك ركن
جليل من اركان حفظ الصحة ولا يكون الاخلال به فنقول ان الصداع والشقيقة
اذا دام اخشى من نزول الماء في العين والانتشار فان عولجت ولم ينفع العلاج
فسل عرق الصدغين سرى ذلك باذن الله تعالى ولنذكر طرفا من الاغذية
والادوية النافعة والضارة به ليعرف النافع من الضارة اما الاغذية فلحم
الدجاج والفراريج والدراج واما الادوية فالكابلي والاسطوخودوس والمربا
بليلج والاملج وساير انواع الهليلجات نافعة للدماغ مقوية للعصب والحواس
باذن الله تعالى واما الضارة به اللبن والعدس والباذنجان والباقلاء والجبن
والبصل والثوم والنخل والتمر والاكثار من الكزبرة والشوث والزعفران والعنب
وتواتر السكر واكثار الجماع والنوم على الامتلاء والسهر المستدام دوام الاختلاج
ينذر بلقوة قريبة فليتدارك بالاسهال لاستفراغ الفضول الغليظة وتحقن بادوية

الحارة وت

الحارة وتشهد القي وذلك الوجه بخل الخمر قد اغلى فيه فوتنج وتقليل الغذاء وتصحيح
كيفيته ويهجر الشراب البتة ويستعمل الغرغرة باصل السوس وايارج فيقرا والسعوط
بعصارة اذان الفار اختلاج جميع البدن اذا دام وكثر انذر بالتشنج فليتدارك
بتلطيف التدبير وفصد العرق المعروف بالاكحل اذا كان الدم غالبا وان كان الغالب
غير الدم من الفضول يجب الاقتصار على اخراج تلك الفضول بالاسهال والقي الخدر
اذا دام تكرره انذر بفالج فليتدارك بتلطيف واصلاح التدبير واستفراغ الخلط
الغليظ اللزج الذي في البدن مثل ايارج جالينوس والفيقرا ويعطى في ايام الراحة
الترياق الاكبر ويغذى بماء الحمص ويتنقل بالجوارشنات الحارة حمرة الوجه والعينين
وظهور عروق فيها وسيلان الدموع والنفور من الضوء مع صداع ينذر ببرسام
فليتدارك ذلك بالفصد والاسهال بما يجب ويغذى بماء الشعير ويسكب في الوسط
ووسط الراس الخل ممزوجا فيه دهن الورد وحلق الراس وتبريد البدن واجب
الكابوس والدوار اذا دام انذر بصرع فينبغي ان لا يغفل عن ذلك فانه من الامراض
الردية الخطرة وكانت رؤساء الاوايل يسمونه المرض العظيم ويقولون ان الله
تبارك وتعالى اذا غضب على احد من خلقه رماه بهذا السقم وليتدارك بالعلاج
وتنقية الدماغ بالتسخين والتحليل وبسهل الفضول والرطوبة التي فيه بالايارجات
الكبار وبشحم الحنظل ويدخل الحمام الكبريتي للماء او للحمام ويسقى في ايام الراحة الترياق
الكبير او الاربع ويفرق غذاؤه في اليوم مرات ويكون من الاغذية الحارة المقطعة
للفضل الغليظ ويهجر اللبن والجبن والعدس والبصل والخردل والثوم والكرنب
الغم الدايم الذي لا يعرف له سبب مع خبث النفس وسوء الرجاء ينذر بماليخوليا فليتدارك

بفصد الباسليق والاسيلم من اليد اليسرى واكثر منه ان وجد لونه الى السواد والا فالى ممكنه
على المكان وغذه بالاسفيدباجات في لحم الجداء والحملان وادخله الحمام المعتدل ونق بدنه
بمطبوخ الافتيمون ويجب الاحتراز عن جميع المولدات للسوداء وحاصة العدس
ويراعى حال الطحال بما يصلح الخيالات اما للعين او برى كانه ضبابا او دخانا فان
ذلك ينذر بنزول الماء في العين فليتدارك بالتقصا التنظرفيه فانه يكون عن ترقى
الابخرة من المعدة وهذا لاخوف على العين منه والحادث عن سبب يخص العين
ابتداء نزول الماء ويجب ان لا يهمل امر هذا المرض في ابتدائه فان تدارك
بما يجب من العلاج وبرا باذن الله تعالى والفرق بين هذين اذا كانت الخيالات
في العينين كلاهما جميعا فهو من المعدة وبالعكس واذا كان التخيل قد حدث منذ شهر او
واكثر ولم يرفى الناظر كدورة فمعلوم انه من المعدة ويجب على صاحبه ان يحذر عن
التخم والاغذية المبخرة للدماغ واسعة التوقيا فيزول ذلك باذن الله تعالى
واما اذا كانت في عين واحدة ولم يتغير في كل الاوقات ووجد فيها كدورة
اولم يوجد فان ذلك ينذر بابتداء نزول الماء امنعه من الفصد والحجامة ومن
اكل السمك والاشياء المرطبة واسهله الاهل لا متواترا واكحله باشياف المرارة وغذه
بالمسخنات المجففة وحذره من المبخرات للراس كلها تواتر الزكام والنزلة
ينذران بالربو وعلل في الرية فليتدارك بتقوية بما يجب تداركه براى الطبيب
العرق الكثير الدايم يدل على امتلاء في البدن فليبادر بتقليل الغذاء وتلطيفه وتعديل
كيفيته ويعجل بالفصد فان كان العرق له رايحة منتنة انذر بقرب الحمى فيعالجها
باسهال الصفراء الخفقان الدايم المتدارك ينذر بموت فجاءة فليبادر بالفصد وتليين

الطبيعة بالادوية الملينة

الطبيعة بالادوية الملينة الامتلاء المفرط يخاف منه نزف الدم وسكتة فليبادر
بتنقيص الدم بالفصد والحجامة لكل بحسبه واسهال الفضل الغالب الثقل
في الناحية اليمنى عند ضلوع الخلف والمؤخر والتمدد بها ينذران بعلة في الكبد فيتداركها
بتقوية الكبد براى الطبيب البراز القليل الصبغ الخارج عن العادة ينذر
بيرقان فليبادر اليه بما يجب تهيج الوجه والاجفان وظهور ورم في الاطراف
ينذر باستسقاء فليتدارك قبل تمكنه نتن البراز يدل على تواتر التخم وثقل في العروق
ونتن البول ينذر بوجود عفن وحدوث حمى نتن العرق والاعياء والتكسير
مع سقوط الشهوة ينذران بالحمى ذهاب الشهوة مع اعياء ونفخ وجولان ريح في الجلد
ينذران بقولنج فليتلاحق بتخفيف الغذاء وتجويده وطول النوم والرياضة
في اوقاتها ثم باسهال الطبيعة بالادوية الموضوعة للقولنج الثقل والتمدد في اسفل
البطن والخواصر والصدر مع تغير العادة في البول ينذر بعلة قد بدات في الكلى
فليتدارك حالها الحلقة التي تحرق المقعدة يؤدي الى سيح البول الذي يحس عنده وجع
بحرقة متى دام حدث قروح في المثانة الحكاك في المقعدة متى دام انذر ببواسير
الا ان يكون في المعاء ديدان فيعمل في اخراجها الدماميل يخشى منها ظهور خراج كبير
كثرة السلع يخشى منها دبيلة عظيمة البهق الابيض ينذر ببرص شديد الحمرة في الوجه
وكمودة فيه مع ضيق النفس ينذر بجذام عافانا الله تعالى وعنهم وعن سائر الاعراض
والاسقام بحرمة سيد الانام واصحابه الكرام هذا اخر الروضة
العاشرة وبه تم الكتاب بعناية الملك الوهاب

وصل الى نص ... [illegible]
[illegible]
... بالجد البليغ ...
... عشرين و ... [illegible]
[illegible]

ضابطه في حفظ الرئة وقصبتها فقصبتها عضو مركب من غضاريف كثيرة مدورة
منضود بعضها على البعض ومن رباطات وغشاء عصبي له حس ما وشيء يسمى
بلسان المزمار والعروق السواكن وشعب الشرايين والرئة عضو مركب
من لحم رخو هوائي متخلخل لطيف ومن شرايين والاوردة وشعب قصبتها
والشريان الوريدي والوريد الشرياني كثير المنافذ مائل الى البياض ذو
قسمين الى اليمين واليسار معد الهواء للقلب يجب لحافظها ان ينقي
الدماغ ويحذر من احداث السدد في الشتاء والخريف عن النوازل
والهواء البارد وخصوصا عند الحركة الشديدة او الحمام او الجماع وينقي
الرئة من جنس الرطوبات والبدن من المواد الصفراوية والدموية والاخلاط
الحادة والرقيقة والغليظة اللزجة ويجتنب من كثرة الكد وكثرة الاستلقاء
والسكون في البلاد الجنوبية ومهب الرياح الجنوبية وكثرة رطوبة المعدة التي
يتصاعد منها البخار الى الراس وينزل منها اليها ومن جفاف الرئة
ويبسها وبردها واجتماع الماء فيها ويستفرغ البدن لا محالة بالمسهل
في بعض الاوقات ويستعمل الادوية الملطفة المنضجة التي بلا تسخين وتجفيف
قوي احيانا ورطب ايضا ويستعمل الزراوند والرازيانج خصوصا الرطب
مع اللبن وبزر الانجرة والبسفايج وقثاء الحمار وشحم الحنظل المنقية
احيانا والقيء بالفجل والبورق وشراب العسل والخردل والملح وغيرها
احيانا ويستعمل ماء العسل وتليين الطبيعة والتكبير الملح قبل الطعام او طبيخ
التين والحلبة بالسمن مع العسل مناسب ويستعمل الزبيب والصعتر

وحب

وحب الرشاد ورئة الثعلب خاصة والارنب والايل لتقوي الرئة
والسمك الصخري والعصافير والحجل والدراج ومرقة الديوك ينفعها
والشراب الريحاني الرقيق العتيق يناسبها ويجتنب من الحمام الكثير
والنوم على الطعام خصوصا في النهار وشرب الماء البارد على الطعام
الحار ويسهل احيانا بالتربد وايارج فيقرا مكلده من درهم يعجن بماء الرازيانج
ويستعمل مثقال الى درهمين ويستعمل المخدرات والطين الارمني يجتنب في منع
النوازل والسكنجبين البزوري نافع والعنصل ايضا والكمون مع الخل نافع
في بعض الاوقات هذه كلها بحسب الواجب والوقت والسن والمزاج
والفصل والعادة ويستعمل الباقلي وبزر الكتان ولب حب الخيار و
القرع وشراب الزوفا ودواء اندروماخس وجالينوس واشربة خشخاشية
ورب السوس وبرسياوشان وسبستان وحب السفرجل وصمغ
عربي وزادي ومجموعه ويحترز من كثرة رفع الصوت

الضابطه

في حفظ الصدر وهو عضو مركب من عظام ولحم واغشية وحجاب
وعضلات وينقسم الى تجويفين بغشائين وله بطنين وثلث طبقات
وللحجاب ثقبتان احديهما منفذ المري والشريان الكبير والاخرى الاخر
منفذ الوريد المسمى بالابهر ولا منفذ لاحد التجويفين الى الاخر والحجاب
متصل من الخلف بالفقرات ومن فوق بملتقى الترقوتين ويجب لحافظه
ان ينقي هذه الاعضاء والدماغ والبدن من الرطوبات والاخلاط الرقيقة
الرياح المحترقة والبلغم العفن والسوداء العفنة الملتهبة وينقي الراس

مع الامتلاء ويحترز من كثرة برودة الماء والهواء والحرارة الشديدة
وكثرة شرب الشراب الصرف المحرك للاخلاط ومن الهواء الخريف وهبوب
الشمال والشبع الكثير والسمن والدخان والغبار والصوت العالي الكثير
والجماع الكثير وينبغي ان يستعمل الباقلي وماء العسل وبزر الكتان المقلو
واللوز والشراب الحلو فانه شديد التفتيح لسدد الرئة ولب حب القثاء
والبطيخ والقرع والسمن بحسب المزاج والزعفران يقوي الات التنفس
وشراب الزوفا احيانا والاشربة الخشخاشية مناسبة والبنفسج ايضا
او يطبخ الكندر ٣ درا نبن ا درهم فيطبخ ٣ اواق حتى يصير كالعسل
ويلعق احيانا والكرنب مناسب والحسو المتخذ من النخالة السكري
ودهن اللوز والسكر نافع والزبيب والتين الابيض مناسبان
واستعمال الفصد احيانا وجذب المادة الى الاسفل مثل الصافن
ويقل الاسهال الا عند الفروق والمخدرات ويستعمل القرعية
والقمشتي والسكنجبين العسلي او السكري القليل الخل مع الماء وماء الشعير
احيانا والباقلائية مع دهن اللوز والسمك خصوصا الرضراضي والخبز
مع السكر والزبد ويلين الطبيعة احيانا بمثل الخيار شنبر مع السكر
او الترنجبين والشيرخشت ويدهن احيانا بالقيروطي المتخذ من
دهن البنفسج والشمع الصافي والالعبة مثل لعاب بزر الخطمي والجبازي
وحب السفرجل ويستعمل السلوج مع الزيت احيانا والدبس مع
العسل ودهن اللوز او الباقلي مع اللبن الحليب والرمان الحلو الاطيب

